

今月の主な内容

サイクルパークつくばでBMX…2 | リチウムイオン電池の分別…5 | 国勢調査協力をお願い…8

自転車のまち つくば

市では、環境にやさしく、健康づくりにつながる安全で快適な自転車のまちづくりを推進しています。



自転車がある生活って、ちょっとワクワクする！



大切な人と一緒に「つくば霞ヶ浦りんりんロード」。  
ちょっとハードに楽しむBMX体験。  
買い物の途中で見つけた、小さなカフェ。  
自転車は暮らしの中に「ワクワク」を増やしてくれます。  
お天気のいい日に、少しだけ遠くに行ってみませんか。



# 自転車のまち つくば

大迫力!

問 サイクルコミュニティ推進室

## サイクルパークつくばでBMXをお楽しみください



つくばで  
初開催!

BMXレーシング種目

## 自転車競技の日本一決定戦!

第42回を迎えるBMXレーシングの全日本自転車競技選手権大会が、サイクルパークつくば(北条4160)で開催します。最年少は5歳から、日本代表を含むエリートカテゴリー(19歳以上の競技トップ層)まで、日本一を決める戦いがつくばへやってきます。迫力あるアクションスポーツを、間近で堪能できるチャンスをお見逃しなく。

日程 ※雨天決行・荒天中止(ホームページでお知らせ)

公式練習 **10月11日(土) 13:00-16:00**・本戦 **12日(日) 9:15-15:30**

日本一を決める大会会場でパンプトラック無料体験会を同時開催!

BMXレーシングのサブコンテンツとして「パンプトラック体験会」を開催します。この機会に本格的なBMXコースを体験しませんか。乗り方のコツや安全指導も丁寧に行いますので、初めての方も安心です。子どもから大人まで、みんなで思いっきり自転車を楽しみましょう。

※筑波山ゲートパークの駐車場は利用できません。臨時駐車場 秀峰筑波義務教育学校(北条5073)をご利用ください。



大会の最新情報は  
ホームページで随  
時更新中です▶



つくば市内周遊観光モデルコース

TSUKUBA  
おでかけ  
journey!



our journey through life in Tsukuba

## つくば霞ヶ浦りんりんロード 自転車走行体験ツアー

問 観光推進課

「TSUKUBAおでかけ journey!」と「PEDAL DAY GO」のジョイント企画で、つくば霞ヶ浦りんりんロードを自転車で行く体験ツアーです。筑波山麓を知り尽くすサイクリングガイドが地域の魅力をご案内します。ガイド付きサイクリングツアーは自転車ワークショップとキッチンカーによる軽食が付いています。手ぶらで、気軽に遊びに来て、丸一日イベントを満喫しませんか。※詳細は「PEDAL DAY GO」公式ホームページをご覧ください。



## PEDAL DAY GO Mt. TSUKUBA -ペダルでいご〜筑波山-を開催

自転車愛好家から普段自転車を利用しない人まで、幅広く自転車に親しんでもらうためのイベント「PEDAL DAY GO Mt. TSUKUBA-ペダルでいご〜筑波山-」を今年も開催します。当日は漫画『弱虫ペダル』作者の渡辺航先生によるトークイベントのほか、サイクルスタンプラリーや国内最高峰のコースを使ったBMXレース、自転車試乗体験などを実施します。地元の名産品の販売や飲食店の出店もありますので、ぜひお越しください。



PEDAL DAY GO

日程 ※雨天決行・荒天中止(ホームページでお知らせ)

**11月3日(月・祝) 9:00~16:00**

### 企画内容

#### 筑波山ゲートパーク(サイクルパークつくば)

- ▶ PEDAL DAY(サイクルスタンプラリー)
- ▶ HEAT CARAVAN in TSUKUBA(チームでエントリーするサイクリングイベント)
- ▶ バイクテストライド&EXPO
- ▶ 渡辺航先生によるトークショー
- ▶ 渡辺航先生&弱虫ペダルサイクリングチームファンライド
- ▶ チャリティーサコッシュサイン会
- ▶ BMXパンプトラックコース試乗体験会
- ▶ つくば市長杯「沼尻産業つくばBMXレーシングシリーズ supported by 弱虫ペダル」最終戦・表彰式
- ▶ グルメ&ローカルマーケット(フード・ドリンク・地元特産品販売)
- ▶ 有志によるライブ(屋内運動場)
- ▶ つくば霞ヶ浦りんりんロード自転車走行体験ツアー

#### つくばワイナリー(駐車場)

- ▶ キッチンカー出店



### アクセス

#### 自転車でお越しの方

筑波山ゲートパーク内サイクルクローク(自転車駐輪用設備)をご利用ください。

#### お車でお越しの方

臨時駐車場をご利用できますが、数に限りがありますので、公共交通機関などをご利用ください。

※筑波山ゲートパークの駐車場は利用できません。臨時駐車場 つくばワイナリー(北条1162-8)をご利用ください。



# 第1回つくば本推しコンテスト 結果発表



企画経営課

つくば本推しコンテストは、市内の小学生が中学生になっても読書習慣を維持できる環境を生み出すことを目的に、つくば市と市内4つの書店(ACADEMIA イースつくば店、コーチャンフォーつくば店、TSUTAYA デイズタウンつくば、未来屋書店つくば店)が連携して開催しました。第1回となる今回は、応募者のおすすめの本を自分ならではの表現で紹介する**帯部門**、**POP部門**と、「元彼の遺言状」(宝島社)を題材とした**全帯部門**の3部門で募集を行い、応募総数105作品の中から、投票により5作品の受賞者が決定しました。

## 帯部門 優秀賞

中学生の部

時間がないって、誰が決めたの？  
一黙って寄り添う少女が、世界を変える。

なかやま 中山ほのかさん 「モモ」/ミヒヤエル・エンデ 作

高校生の部

ただ、普通に生きたかった。  
あなたの“普通”はどんな姿をしていますか？  
その“普通”は本当にあなたのものですか？  
自分らしさを謳う現代社会を生きるすべての人々へ——

ふじもとちもえ 藤本桃依さん 「コンビニ人間」/村田沙耶香 著

## POP部門 優秀賞

中学生の部



のうだりりか 納田莉里花さん 「いのちの車窓から」/星野源 著

高校生の部



おくりあやか 小栗綾華さん 「ビブリア古書堂の事件手帖」/三上延 著

## 表彰式



8月31日(日)にアルスホールで開催されました。全帯部門の題材を提供いただいた作家の新川帆立氏との対談会が実施され、入賞者である中高生たちと今回の受賞作品の感想や本への思いについてお話しされました。

## 全帯部門 新川帆立賞

このデザインを基にした全帯が巻かれた本が店頭に並びます！

しのうちゆい 篠内結衣さん



## 新川帆立氏からのコメント

読書好きが高じて作家になりました。幼少期から今に至るまで、出会えてよかったと思える本がたくさんあるので、今の中高生にもそういった出会いを経験してもらえたらと思い、今回の企画に参加させていただきました。中高生の皆様の声を聞いて大変貴重な経験となりました。次回開催も楽しみにしております。

コンテストの詳細は市ホームページをご覧ください。



# 令和7年度つくば市民文化祭

芸術文化推進課

秋の風物詩である「つくば市民文化祭」を開催します。市民文化祭では、市民の皆さんが日頃から取り組んでいる素晴らしい活動の成果を発表しています。ぜひご来場いただき、共に楽しみながら文化・芸術の輪を広げましょう。



## 日程

11月1日(土)・2日(日) 10:00~16:00

※会場やイベントによって日程が異なります。

- ▷ノバホール音楽会=11月8日(土)・9日(日)
- ▷コリドイオフェスタ=11月9日(日)

## 会場

### 市内全7会場

- ・筑波会場(筑波交流センター、市民ホールつくばね)
- ・大穂会場(吉沼交流センター)
- ・豊里会場(豊里交流センター、豊里体育館)
- ・谷田部会場(谷田部総合体育館、市民ホールやたべ)
- ・桜会場(桜総合体育館、流星台プレイパーク)
- ・荳崎会場(荳崎交流センター、市民ホールくさぎ)
- ・中央会場(つくばカピオ、さくら民家園、ノバホール、コリドイオ)

## 展示・発表

ステージ部門	歌謡、楽器演奏、ダンスなどの発表
展示部門	絵画、書道、写真などの作品展示
その他部門	お茶会、食文化・食育啓発活動、ワークショップなどの実施
小中学校芸術展(つくばカピオ)	市内の公立小中学校・義務教育学校・中等教育学校・特別支援学校の児童生徒の作品展示

## イベント詳細

展示、発表内容は、本紙に折り込みの「つくば市民文化祭リーフレット」または「つくばアートチャンネル」をご覧ください。会場ごとのプログラムは10月中旬にホームページに掲載する予定です。



つくばアートチャンネル▲



ステージ部門



展示部門



小中学校芸術展

#つくばクラフトライフ  
#kampaitsukuba  
#つくばのおさけ

つくる仕事、つくる暮らし

# つくばクラフトライフ・ワイン編



市内で日本酒・ワイン・ビールを造る生産者をシリーズで紹介します。

今回はワイン造りを手がける5人の方にお話を伺いました。

問 広報戦略課

「つくば観光大使が聴く!つくばのおさけをつくる人」インタビュー全文はこちら



日々の食卓  
食に寄り添うワインを

「食事に合うワイン」、特に茨城の食材に寄り添うワインを造りたいとの思いから、筑波山麓の花崗岩質の土壌でのブドウ栽培を10年ほど前に始め、ブドウ生産～醸造～販売まで一貫したワイン造りを行っています。2023年には自社ワイナリーと併設店舗をつくば市臼井に設立しました。製薬会社での研究開発経験を生かし、ワインに関わる情報やデータを国内外から幅広く収集しつつ、必ず自分の頭で考え、納得してから畑の上で検証するというやり方を大事にしています。有料のワインテイスティングや、畑で採れたブドウ100%ジュースも無料試飲にて提供していますので、ぜひ一度ワイナリーにもお越しください。

いまむら  
今村 ことよさん  
ビーズ ニーズ ヴィンヤーズ ワイナリー  
Bee's Knees Vineyards & Winery  
[臼井2534]



KURIHARAをワインの新たな産地に

たかはし まなぶ  
高橋 学さん  
つくば ヴィンヤード  
Tsukuba Vineyard [栗原2944-1]

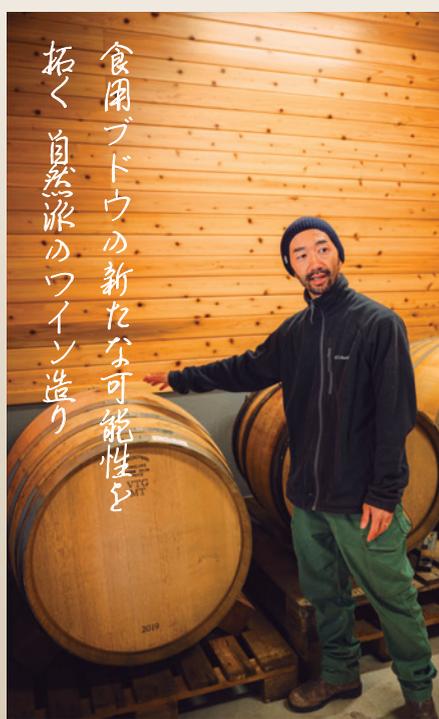
つくば市内にある産業技術総合研究所で岩石や岩盤に関する研究に携わり、「定年後は自分が造ったワインで晩酌ができれば幸せだな」との思いから、10年ほど前からつくば市栗原の耕作放棄地でブドウ栽培を始め、2020年に畑に隣接する「栗原醸造所」を設立しました。白は「プティ・マンサン」、赤は「小公子」など日本の風土に合った品種でワインを造っており、ワインのタイトルには「KURIHARA」と産地を入れています。それは、栗原の方々への恩返しでもあり、地質、土壌、地下水等が品種とも相性が良く、いつかは産地の代名詞に!との想いを込めています。



つくばをワインの産地として盛り上げる

おおうら そうと おおつか まさる  
つくば ワイナリー  
Tsukuba Winery [北条字古城1162-8]

筑波山、宝篋山、平沢官衙遺跡を一望できるこの場所で、当社は2012年にブドウ栽培を始め、2019年に「つくばワイン・フルーツ酒特区」の第一号案件として市初の自家醸造所をオープンしました。この辺りは花崗岩土壌で水はけがよく、筑波山から吹く風「つくばおろし」が過剰な水分を飛ばしてくれるため、ブドウ育成の最盛期に雨が日本の中でも、ブドウ栽培に適した環境です。畑に隣接した醸造所と店舗の周りには芝生の広場があり、マルシェやイベントを定期的で開催しています。ワインの産地としてつくばを盛り上げていきたいと考えています。



食用ブドウの新たな可能性を  
拓く自然派のワイン造り

あおき まこと  
青木 誠さん  
ル・ボワ・ダジュール  
le bois d'azur [上横場281-13]

実家がつくば市上横場で巨峰農園を営んでおり、販売が難しい小粒の巨峰を食用以外で何か商品にできないかと考えたのが、ワイン造りを始めたきっかけです。フランスのワイン醸造学校で学び、色々なワインの試飲会で「ヴァン・ナチュール」というタイプの自然派のワインや、巨峰に似た味わいのワイン用ブドウ「プール・サール」のワインを飲んだ時、「うちの巨峰ならおいしいワインができる」と確信しました。現在は巨峰に加え、市内で生産する食用ブドウ「ヒムロッド」の畑も借りて2種類のワインを生産しており、いずれは海外にも伝えていきたいと考えています。



## ワイナリーを楽しむ方法 つくばワインを体験

ブドウ畑の見学やワインの試飲をお楽しみください。

問 農業政策課



### Bee's Knees Vineyards

☎ 13:00~18:00  
※(火)(水)定休日

場 臼井2534  
☎029(846)3585

おすすめのワイン:  
▷にごりスパークリングワイン  
ほか、白・赤ワイン各種



### Tsukuba Vineyard

☎ 13:00~17:00  
場 栗原2944-1

☎090(2429)5319  
おすすめのワイン:  
▷小公子(赤ワイン)  
▷栗原の白布(白ワイン、瓶内2次発酵スパークリング)



### Tsukuba Winery

☎ (月)~(金) 13:00~17:00  
(土)(日)(祝) 10:00~17:00

場 北条字古城1162-8  
☎029(893)5115

おすすめのワイン:  
▷つくばルーージュ(赤ワイン)  
▷つくばブラン(白ワイン)



つくば市地酒等による乾杯の推進に関する条例(乾杯条例)が2020年に施行され、2024年には市内の酒生産者でつくる「つくばのおさけ推進協議会」が発足しました。つくば市では「つくばのおさけ」の魅力を広め、多くの人に知ってもらうために、さまざまなイベントや企画を行っています。  
※お酒は20歳から。飲酒運転は絶対にやめましょう。

# 10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日 身の回りの食品ロスを見直しませんか？

環境衛生課

食べられずに捨てられた食品のことを「食品ロス」と呼びます。日本では国民1人当たり、毎日おにぎり1個分(約101g)が食品ロスになっています。家庭から出る食品ロスをなくすため、家庭でできる取り組みを紹介します。

## 食品ロスの主な原因



買い過ぎ



賞味・消費期限切れ



過剰除去



食べ残し

食品ロス削減には「必要なだけ購入」して「食べきる」ことが大切です。

## お買い物編

### 事前に冷蔵庫の中身と期限をチェック

同じものを買ってしまわないように、買い物前に冷蔵庫や冷凍庫に何があるか確認する習慣を付けましょう。



### 必要な分だけ買う

「お買い得だから」と大量に買わず、必要な分だけを買って使いきることで、新鮮なうちに美味しく食べることができます。

### 「すぐ使う」食品を安く手に入れる

すぐ使う予定がある食品は、消費期限が近い割引品などを積極的に利用しましょう。

## 保存編

### 食材ごとに正しい方法で保存する

適切に保存し、鮮度を長持ちさせましょう。



肉・魚類：  
空気に触れな  
いよう密閉



根菜類：  
新聞紙で包む

### 冷凍保存を活用する

使いきれない食材は新鮮なうちに下処理をし、冷凍保存しましょう。保存の際に小分けにすると、使いたい分だけ取り出せて便利です。

## 調理編

### 食材を無駄なく使う

大根の葉やブロッコリーの芯など、普段捨ててしまいがちな部分をおいしく調理して食べきりましょう。

### 「冷蔵庫の残り物」を賢くリメイク

余った料理は、翌日の食事にリメイクしましょう。カレーやシチュー、スープの具材にするなど、アイデア次第で美味しく食べられます。



食材を無駄にしないレシピ集  
「消費者庁のキッチン」  
(クックパッド)



# ごみ収集車の火災などが多発しています 環境衛生課 充電式電池を分別し、正しい方法で捨てましょう

充電式電池(リチウムイオン電池など)は衝撃を加えると発火する恐れがあります。間違った方法で捨てると、ごみ収集車やつくばサステナスクエア(ごみ処理施設)で火災が発生し、ごみ収集・処理が止まってしまう場合があります。充電式電池は必ず専用の回収ボックスに捨ててください。



ごみ収集車で回収できないのはなぜ？

充電式電池は強い衝撃や圧力で発火の危険性があり、ごみ収集車の火災事故につながります。そのため、回収していません。絶対に「燃やせないごみ」などに充電式電池を混ぜないようにお願いします。



リチウムイオン電池はなぜ危険なの？

乾電池やその他の電池にも衝撃による発火の危険性がありますが、リチウムイオン電池は中に可燃性の液体が含まれており、特に発火しやすいからです。



## 充電式電池は専用の回収ボックスへ

充電式電池はごみ収集車で回収できません。正しい方法で捨てましょう。回収ボックスの場所については、市ホームページをご覧ください。

製品と電池が一体化し、電池を取り外せない電子機器(充電式電池が分離できない)

### →小型家電回収BOXに捨てる

小型家電回収について▶



スマートフォン



電子たばこ



ワイヤレスイヤホン



ハンディファン

…など16品目



小型家電回収BOX

製品そのものが電池または電池を取り外せる電子機器(充電式電池が分離できる)

### →小型充電式電池リサイクルBOXに捨てる

小型充電式電池の回収について▶



モバイルバッテリー



電動アシスト自転車



携帯電話



充電式工具



小型充電式電池リサイクルBOX



## 正しい分別にご協力ください



▲充電式電池が原因で出火したごみ収集車

全国各地で充電式電池が原因とされる事故が発生しています。ごみ収集に影響がでている自治体もありますので、正しい分別にご協力ください。



# ～安心して遊べる屋内施設～

# 地域子育て支援拠点に遊びに行きませんか

☎ こども政策課

## 地域子育て支援拠点 & 出張子育て広場MAP

地域子育て支援拠点は、0歳～未就学児がおもちゃや遊具で自由に遊べる場所です。保育士や子育て支援員などが常駐しており、保護者向けに子育てに関する相談や講話、イベントなども行っています。妊娠中の方や子育て中のご家族が、親子同士の交流や情報交換を行う場としても利用できます。同様のサービスが利用できる、出張子育て広場もあります。ぜひご利用ください。



### ご利用にあたっての注意事項

- いつでも気軽に利用できますが、イベントや講座に参加する場合は、事前予約が必要です。各地域子育て支援拠点のホームページなどでご確認ください。
- 子育てに関する相談はお電話でも受け付けています。
- その他詳細については、各地域子育て支援拠点にお問い合わせください。

各拠点の詳細情報は  
こちら(市ホームページ)



### 出張子育て広場とは？

地域子育て支援拠点が近くにないご家庭向けに、地域子育て支援拠点のスタッフが市内の地域交流センターなどに出張しています。



### 15 つくば市民センター

☎ 毎週(木) 10:00～11:30  
☎ 吾妻1-10-1  
▷ 第1・3・5週=花畑ひろば ☎029(896)8001  
▷ 第2・4週=こどもの森広場 ☎029(875)4539

### 16 研究学園小学校児童クラブ

☎ 毎週(木) 10:30～12:00  
☎ 研究学園小学校児童クラブ(研究学園2-13)  
▷ 第1・3・5週=子育て総合支援センター ☎029(857)9037  
▷ 第2・4週=チェリークラブ ☎029(863)0054

### 17 荃崎交流センター

☎ 第2・4(木) 10:00～11:30  
☎ 小荃318  
みらいくらぶ ☎029(879)7123

### 18 小野川交流センター

☎ 毎週(金) 10:00～11:30  
☎ 館野477-1  
▷ 第1・3・5週=かつらぎクラブ ☎080(8740)1988(受付9:00～16:00)  
▷ 第2・4週=子育て総合支援センター ☎029(857)9037

### 地域子育て支援拠点

#### ① 子育て総合支援センター

☎ (月)～(土) = 8:30～17:00  
(日) = 9:00～16:00 ※「子育て親子のつどいの場」のみ利用可  
☎ 流星台61-1  
☎ 029(857)9037

#### ② かつらぎクラブ

☎ (月)～(金) 9:15～12:00/13:00～15:15  
☎ かつらぎ保育園(西大橋457-2)  
☎ 080(8740)1988(受付9:00～16:00)

#### ③ チェリークラブ

☎ (月)～(金) 9:30～12:00/13:00～15:30  
☎ さくら学園保育園(上野1302)  
☎ 029(863)0054

#### ④ ままとーんつどいの広場

☎ (月)(火)(木) 9:30～14:30  
☎ 赤塚609-109  
※9月30日までは広岡交流センターで開催  
☎ 029(838)5080

#### ⑤ こどもの森広場

☎ (月)～(金) 9:30～12:00/13:30～16:00  
※不定期に(土)も開催  
☎ つくばこどもの森保育園(沼崎3097-1)  
☎ 029(875)4539

#### ⑥ すぎのこクラブ

☎ (月)～(金) 9:30～12:00/13:00～15:30  
☎ 島名杉の子保育園(下河原崎4-208)  
☎ 029(847)6185

#### ⑦ なないろくらぶ

☎ (月)～(金) 9:30～12:00/13:30～16:00  
☎ にじいろ保育園(大角豆961-1)  
☎ 080(9095)4602

#### ⑧ 花畑ひろば

☎ (月)～(金) 9:30～12:00/13:00～15:30  
※第3(土)も開催  
☎ 花畑保育園(花畑1-9-2)  
☎ 029(896)8001

#### ⑨ みらいくらぶ

☎ (月)～(金) 9:30～12:00/13:00～15:30  
☎ みんなのみらい保育園みどりの〔下萱丸370-1〕  
☎ 029(879)7123

#### ⑩ つなぐ

☎ (月)～(金) 9:30～12:30/13:00～15:00  
☎ わだつみつなぐ保育園分園〔研究学園5-5-5ルネッサンスつくば1階〕  
☎ 029(869)8661

#### ⑪ ちきんえっく

☎ (月)～(金) 10:00～12:00/13:00～16:00  
☎ メリー★ポピンズつくば駅前ルーム〔吾妻1-7-1トナリエつくばスクエアクレオ2階〕  
☎ 029(897)3387

### 出張子育て広場

#### 12 かとりだい交流館

☎ 毎週(火) 10:00～11:30  
☎ 島名1716  
▷ 第1・3・5週=すぎのこクラブ ☎029(847)6185  
▷ 第2・4週=ちきんえっく ☎029(897)3387

#### 13 北条保育所

☎ 毎週(水) 10:00～11:40  
☎ 北条保育所〔北条79-3〕  
子育て総合支援センター ☎029(857)9037

#### 14 市民ホールやたべ

☎ 毎週(水) 10:00～11:30  
☎ 谷田部4711  
▷ 第1・3・5週=つなぐ ☎029(869)8661  
▷ 第2・4週=なないろくらぶ ☎080(9095)4602

※上記の他に、市役所コミュニティ棟1階にも、気軽に利用できるキッズスペースがあります。詳細は11ページをご覧ください。☎ 地域支援課

# 2026年度 保育所入所申し込み受け付けが始まります

園 幼児保育課

2026年4月からの保育所新規入所・転所希望者の第1次申し込みを受け付けます。必要書類、電子申請などの詳細は10月中旬から市ホームページで公開する「保育所入所のご案内」をご確認ください。



対 共働きなどにより、家庭で保育できない、保育所での集団生活が可能な児童

申 11月1日(土)～14日(金) 16:30にインターネットで ※24時間申し込み可

- 原則、電子申請での申し込みになります。
- パソコンやスマートフォンでマイナンバーカードの読み取りをすると、申し込み手続きが全てインターネット上で完結できるので便利です。
- 電子申請が難しい方は、幼児保育課にご相談ください。



新たな開園情報の詳細はこちら



2026年4月新たな開園情報(予定) ※施設区分 私=私立保育園

施設名(仮称)	施設区分*	所在地	定員(人)	保育年齢
(仮称)せせらぎつなぐ保育園	私	苅間1918-2	110	産休明け～5歳
(仮称)たかやまみつぼし保育園	私	下河原崎289、291-1	105	産休明け～5歳
(仮称)かみよこばスマイル保育園	私	上横場1568-1	100	産休明け～5歳
(仮称)高見原くじら保育園	私	高見原2-8-3	120	産休明け～5歳

### 注意事項

- ▶ 小学校入学準備のためや、集団生活を体験させるためなどを理由とした入所はできません。
- ▶ 認定こども園の幼稚園部分の利用は、各園に直接お申し込みください。
- ▶ 市外の施設利用申し込みを希望する方は、幼児保育課にお問い合わせください。

### 保育コンシェルジュをご利用ください

市には「どんな保育所があるのか?」「保育所と認定こども園の違いは?」などの保育サービスに関する疑問や相談に答える専門相談員がいます。ご相談は事前予約の方が優先です。予約方法は市ホームページをご確認ください。



# 2026年度 公立幼稚園 園児募集のお知らせ

園 各公立幼稚園 担 学務課

募集詳細はこちら



目 ▷ 保育時間=平日9:00～15:00 ※(水)のみ9:00～14:00 ▷ 有償の預かり保育=島名・手代木南幼稚園で16:30まで実施

対 市に住民登録があり、次の期間に生まれた幼児  
▶ 3歳児=2022年4月2日～2023年4月1日  
▶ 4歳児=2021年4月2日～2022年4月1日  
▶ 5歳児=2020年4月2日～2021年4月1日

費 授業料 無償  
※別途給食費や教材費などが必要です。

申 10月27日(月)～31日(金) 9:00～16:00に幼児同伴で、指定された通園区域の幼稚園に直接  
※簡単な面接があります。  
※手続きの詳細は各幼稚園にお問い合わせください。

### 持参する物

- ① 幼児・保護者の住所が分かるもの(マイナンバーカードなど)
- ② 在留カード(外国人住民のみ)

### 募集人数・通園区域

募集人数は、2025年度に在園する3・4歳児の人数により変動します。

幼稚園名	電話番号	募集人数(人)			通園区域
		3歳児	4歳児	5歳児	
大穂幼稚園	029(864)0175	-	30	15	大曾根・前野・要小学校区
上郷幼稚園	029(847)2925	-	30	26	沼崎・今鹿島・上郷・吉沼小学校区
谷田部幼稚園	029(836)1728	-	90	48	谷田部・谷田部南・柳橋・みどりの南小学校区、みどりの学園義務教育学校区
島名幼稚園	029(847)7719	-	30	6	島名・真瀬・香取台小学校区
手代木南幼稚園	029(852)0671	18	12	16	手代木南小学校区 ※3歳児=手代木中学校区
二の宮幼稚園	029(855)7748	-	30	14	二の宮・小野川小学校区
東幼稚園	029(851)4721	-	30	22	東小学校区
松代幼稚園	029(851)4771	-	30	20	松代・葛城・研究学園小学校区、春日学園・学園の森義務教育学校区
桜幼稚園	029(857)2240	-	30	26	栄・九重・栗原・さくら小学校区
竹園東幼稚園	029(851)3462	-	30	17	竹園東小学校区
竹園西幼稚園	029(852)1566	-	30	17	竹園西小学校区
吾妻幼稚園	029(851)7663	-	30	18	吾妻小学校区
桜南幼稚園	029(851)7664	-	30	24	桜南・並木小学校区
筑波幼稚園	029(867)1552	-	30	24	秀峰筑波義務教育学校区
荃崎幼稚園	029(876)0018	18	45	18	荃崎第一・荃崎第二・荃崎第三小学校区

### 注意事項

- ▶ 通園区域外の幼稚園への就園を希望する場合は、就園を希望する幼稚園に直接ご相談ください。
- ▶ 申し込み時点で幼児の住民登録が市にない場合は、入園の申し込みは受理できません。転入後に手続きを行ってください。
- ▶ 募集人数を超える申し込みがあった場合、抽選となる場合があります。

# こくせい 国勢調査2025への回答はお済みですか

企画経営課

現在、国で最も重要な統計調査「国勢調査」を全国一斉に実施しています。回答がお済みでない世帯は、**10月8日(水)までに回答をお願いします**。10月8日(水)までに回答が確認できない場合、10月中旬以降、国勢調査員が改めて回答状況の確認にご自宅に伺います。

## インターネット回答がおすすめです

スマホから簡単ログイン 24時間いつでも回答可能

利用者から好評 主要7言語に対応(英語・中国語など)



▲調査書類イメージ

調査書類収納封筒に同封されている「インターネット回答依頼書」のログイン用QRコード※、または下記のURLから回答用サイトにアクセスできます。

<https://www.e-kokusei.go.jp/>

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



10月8日(水)までに忘れずに回答するフク!

※紙の調査票での回答を希望する場合、郵送もしくは国勢調査員への手渡しでの提出をお願いします。

## 国勢調査に関する問い合わせ

### インターネットでの回答方法や調査票の書き方について

国勢調査コンタクトセンター ☎0570(02)5901(ナビダイヤル)

📅 11月7日(金)まで(利用時間9:00~21:00)

※(土)(日)(祝)も利用可能

※IP電話の場合▷☎03(6628)2258

※ナビダイヤルの通話料金は、固定電話・携帯電話のいずれの場合も所定の料金がかかります。

※上記期間でチャット自動応答も実施しています。

((土)(日)(祝)含む24時間対応)



▲チャット自動応答

### 調査書類の不足・不着や国勢調査員の訪問などについて

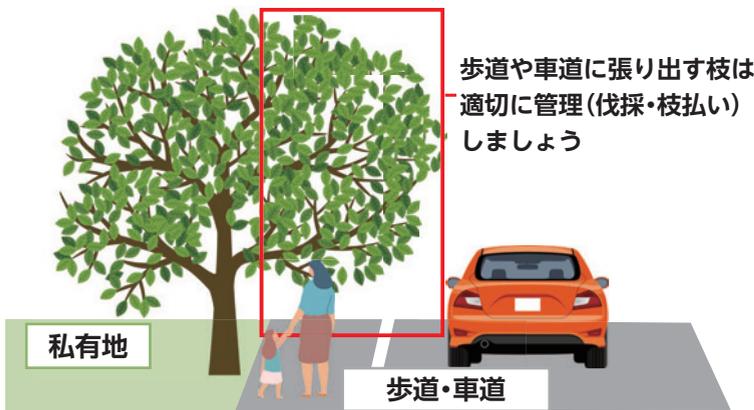
📞 企画経営課統計係(平日8:45~16:30)

2025年国勢調査に関する「よくあるご質問と回答」を市ホームページに掲載しています。お問い合わせいただく前にご確認ください。



## 安全な道路通行のために

# 樹木・雑草・土砂を適切に管理しましょう



私有地

歩道・車道

歩道や車道に張り出す枝は適切に管理(伐採・枝払い)しましょう

### このようなときは適切な管理が必要です

- ◆ 樹木の枝や生け垣が車道や歩道に張り出している
- ◆ 枯れ木や折れ枝、雑草などにより通行が妨げられている(またはその恐れがある)
- ◆ 竹林の繁茂により通行が妨げられている(またはその恐れがある)
- ◆ 大雨などにより土砂が車道や歩道に流出している(またはその恐れがある)

枝の張り出しや倒木などが原因で通行者に事故が発生した場合は、当該樹木の所有者(管理者)が責任を問われる場合があります。樹木の所有者(管理者)の皆さんは、樹木の伐採・枝払いや雑草の除去のほか、所有地からの土砂流出防止対策として土留め(柵、ブロックなど)を設置するなど、普段の管理はもとより、強風や大雨、積雪の前後は特にご注意ください。

### 作業時の注意事項

- ① 電線や電話線のある箇所の作業は危険を伴う場合があるため、事前に最寄りの東京電力パワーグリッド、またはNTT各支店に連絡し、立ち会いの下で行ってください。
- ② 作業に当たっては、通行する自動車・自転車や歩行者の安全確保と、樹木からの転落防止などに十分配慮してください。
- ③ 車道や歩道の通行を止めて作業する必要がある場合は、道路交通法上の手続きが必要となりますので、警察署に相談してください。

## 道路損傷を見かけたら通報をお願いします

道路が損傷していると、通行者が負傷する事故や、車両などが損傷する事故の原因となります。市は事故防止のために、定期的な道路パトロールを実施し、道路損傷の早期発見に努めています。市民の安全を確保するために、道路損傷を発見した場合には、通報のご協力をお願いします。

### 道路に関する問い合わせ

- 📞 ▶ 市道に関すること = 道路管理課
- ▶ 国道6号に関すること = 国土交通省関東地方整備局 常陸河川国道事務所土浦出張所 ☎ 029(841)0928
- ▶ 国県道に関すること(国道6号除く) = 茨城県土浦土木事務所 ☎ 029(822)4340
- ▶ 道路の通行を止める場合 🚧 = つくば警察署 ☎ 029(851)0110
- ▶ 道路緊急ダイヤル(#9910)
- ▶ 全国の道路を対象に LINEによる道路緊急ダイヤル(#9910)



アスファルト舗装版の剥離



道路の穴



側溝蓋の破損

# レディース検診 申し込みのお知らせ

健康増進課



対 2025年度に、子宮頸がん検診または乳がん検診を受けていない方  
(子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診の個人通知を5月下旬に送付済み)

検診名	受付時間	検査項目	対象者 ※2026年3月31日時点の年齢	自己負担金 ※70歳以上・生活保護受給者は無料
乳がん検診	10:00~	超音波検査	36歳・38歳	1,500円
		超音波検査 +マンモグラフィ	40~64歳の偶数年齢	3,000円
		マンモグラフィ	66歳以上の偶数年齢	1,500円
子宮頸がん検診	12:30~	頸部細胞診	20歳以上	1,500円
骨粗しょう症検診 (日程表の★のみ実施)	10:00~	かかとの 超音波検査	30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳	500円

乳がん検診または子宮頸がん検診を無料で受けられる方  
▷乳がん検診(マンモグラフィ)=1984年4月2日~1985年4月1日生まれの方  
▷子宮頸がん検診=2004年4月2日~2005年4月1日生まれの方

日程	会場
12月12日(金)	大穂保健センター
12月14日(日)★	つくば市役所
12月19日(金)★	大穂保健センター
12月22日(月)★	
2026年 1月7日(水)★	谷田部保健センター
1月8日(木)	
1月9日(金)★	
1月13日(火)★	大穂保健センター
1月14日(水)	
1月15日(木)★※1	荃崎交流センター※2
1月19日(月)★	
1月20日(火)★	桜保健センター
1月21日(水)	
1月22日(木)	
1月23日(金)★	

※1 基本健診が受けられます。学生を除く、20~39歳の健診を受ける機会のない女性が対象です。  
※2 事前告知(荃崎保健センター)から変更になりました。

## 申し込み方法 (①~③のいずれか)

①インターネット(健診Web予約サービス)で  
10月10日(金)0:00~18日(土)17:00  
※初めて予約する方は利用登録が必要となります。  
利用登録は申込期間前から可能です。



②電話で  
10月14日(火)~18日(土)9:00~17:00  
茨城県総合健診協会健診予約センター ☎0570(077)150

③申込用紙で  
5月下旬に送付した個人通知に同封の申込用紙を  
▷10月10日(金)~18日(土)に健康増進課に郵送(消印有効)  
▷10月10日(金)~17日(金)に健康増進課・保健センター(大穂・桜・谷田部)に直接持参(開庁時間=平日8:45~16:30)  
※申込用紙が手元にない場合は、健康増進課または保健センター(大穂・桜・谷田部)で入手してください。

## 連載企画

### 第3回 つくば Diversity & Inclusion (D & I)

ダイバーシティ インクルージョン

## Tsukuba D&I ▶▶ #03 性別による役割の思い込みって?

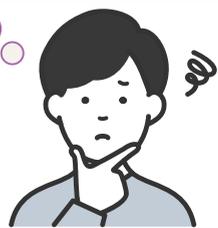
「第2回 つくばD&I」(7月号)では多様な「違い」を持つ人々が、それぞれの「違い」を尊重し、自分らしく安心していられる環境を指す「インクルージョン(包摂性)」について紹介しました。インクルージョンな環境を作るには、思い込みや偏見を持たずに他者を尊重する姿勢が大切です。今回は「思い込み」の1つ、「性別役割分担意識」について紹介します。



### 性別役割分担意識って?

個人の能力や適性ではなく、性別を理由に向き不向きや役割を決めてしまう考えです。教育や環境によって形成されると言われています。

育児に参加したいけれど、男だから仕事を優先しなければ……。



→家事・育児は女性、仕事は男性という思い込み

やってみたくて、自治会のリーダーは女性には無理かも……。



→リーダーをやるのは男性という思い込み

### 性別による役割分担の考え方を見直してみよう!

性別役割分担意識を見直すことで、性別にかかわらず、誰もが自分の好きなことや得意なことを選択できる社会が実現します。自分に「思い込み」がないか振り返ることで、周囲や自分の可能性を広げてみませんか。

育休が取りやすい!



家事・育児はみんなで分担することが普通になる  
→男性は育児休業を取得しやすく、女性は働きやすくなる

ぴったりの人がリーダーになった!

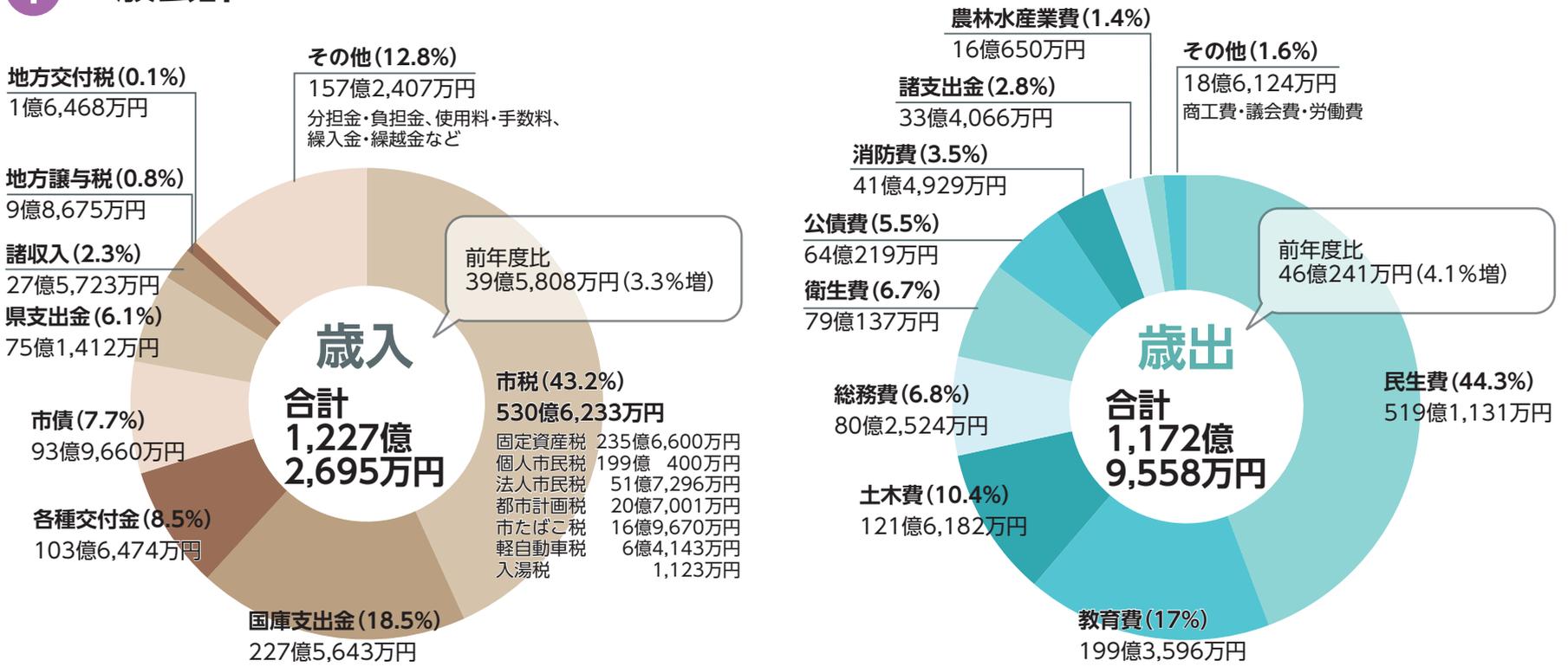


能力・適性で役割を決めることが普通になる  
→性別にかかわらず、誰でも積極的にリーダーになれる

▶▶▶女性の生き方や働き方について考えるセミナーを開催します。詳細は19ページをご覧ください。

# 2024年度決算の概要を公表します

## 一般会計



**国庫支出金・県支出金** 学校施設環境改善交付金や保育所等運営費負担金などのように、国や県から用途を指定して市町村に交付される資金の総称

**各種交付金・地方譲与税** 国税・県税(地方揮発油税、自動車重量税、地方消費税等)の一定割合が市町村に交付されるもの

**市債** 事業費の一定割合を政府や民間金融機関から借り入れるもの

**地方交付税** 地方自治体が一定水準のサービスを維持するためや、特殊な財政事情により交付されるもの

**分担金・負担金** 事業の経費の一部を受益者が負担するもの(保育所運営費負担金など)

**使用料・手数料** 施設の使用料や証明書発行の手数料など

**繰入金** 学校教育施設整備基金や財政調整基金のほか、特別会計から一般会計に繰り入れるもの

**繰越金** 前年度の決算で剰余金として繰り越されたもの

**民生費** 福祉、市民生活、交通安全や防犯事業の経費

**教育費** 教育施設の施設整備や運営管理、文化財保護、スポーツ振興事業の経費

**土木費** 道路、河川、公園、市営住宅など公共施設の建設整備や維持管理の経費

**総務費** 戸籍関係、徴税関係、選挙、庁舎管理や市全般に関わる事業の経費

**衛生費** 保健衛生、環境保全、火葬場、ごみやし尿処理事業の経費

**公債費** 借入金返済の経費

**消防費** 消防署や消防団の運営管理の経費

**諸支出金** 他の支出科目に含まれない経費で、主なものは基金への積立金

**農林水産業費** 農林水産業の振興事業の経費

**商工費** 商工業や観光の振興事業の経費

**議会費** 市議会の運営経費

**労働費** 勤労者支援事業の経費

### 市民1人当たりの行政経費は、総額452,964円でした

民生費	200,468円	教育費	76,987円	土木費	46,966円	総務費	30,991円	衛生費	30,513円	公債費	24,724円
消防費	16,023円	諸支出金	12,901円	農林水産業費	6,204円	商工費	5,089円	議会費	1,884円	労働費	214円

※1人当たりの額は、2025年4月1日現在の住民基本台帳人口258,951人で除した額です。

## 特別会計

国民健康保険や後期高齢者医療保険など特定の事業を行う場合は、目的ごとに「特別会計」を設け、受益と負担の関係を明らかにしています。

特別会計の決算は、歳入が370億732万円(前年度比2億6,905万円、0.7%増)、歳出が364億9,409万円(前年度比4億2,381万円、1.2%増)となりました。

	歳入決算額	うち一般会計からの繰入金等	歳出決算額
国民健康保険特別会計	190億3,750万円	14億7,810万円	187億9,589万円
後期高齢者医療特別会計	30億3,269万円	4億8,949万円	30億2,337万円
作岡財産区特別会計	10万円	-	10万円
つくば市等公平委員会特別会計	91万円	2万円	69万円
介護保険事業特別会計	149億3,612万円	22億7,560万円	146億7,404万円
合計	370億732万円	42億4,321万円	364億9,409万円

## 公営企業会計

つくば市における地方公営企業法に基づく「企業会計」には、水道事業と下水道事業の2つがあります。さらにそれぞれ「収益的収支(事業の管理・運営に関する収支)」と「資本的収支(施設の建設・改良などに関する収支)」に分かれています。

区分	水道事業会計決算額	下水道事業会計決算額
収益的収支	事業収益	109億1,637万円
	事業費用	100億4,538万円
	差引額	8億7,099万円
資本的収支	収入	36億4,850万円 (翌年度への繰越工事資金7,085万円を除いた額)
	支出	55億2,879万円
	差引額	△18億8,029万円

※資本的収支の不足分は、消費税資本的収支調整額や損益勘定留保資金等で補填しました。

## 財政の健全化判断比率

県や市町村の財政を健全に運営しているか判断する財政健全性に関する比率を公表します。各比率が基準以上の場合には、財政の早期健全化や再生などを図ることとなりますが、つくば市の2024年度決算に基づく健全化判断比率・資金不足比率は、各指標とも基準の範囲内です。

指標	つくば市	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率	赤字比率なし	11.25%	20%
②連結実質赤字比率	赤字比率なし	16.25%	30%
③実質公債費比率	6.4%	25%	35%
④将来負担比率	41.3%	350%	
⑤資金不足比率(公営企業ごと)	資金不足の会計なし	(経営健全化基準) 20%	

気軽に集える地域の憩いの場

# 行ってみよう！地域交流センター

地域交流センターやつくば市民センターでは、行政に関わる地域の困り事の相談業務や居場所づくりなどの事業を実施しています。 地域支援課

地域交流センターに関するアンケートを実施しています。設問は数問ですので、ぜひご協力をお願いします。  
回答期限：10月31日(金)



## 相談業務

行政に関わる地域の困り事は、お気軽に最寄りの地域交流センターなどにご相談ください。

相談は電話でも受け付けています。お気軽にお電話ください。

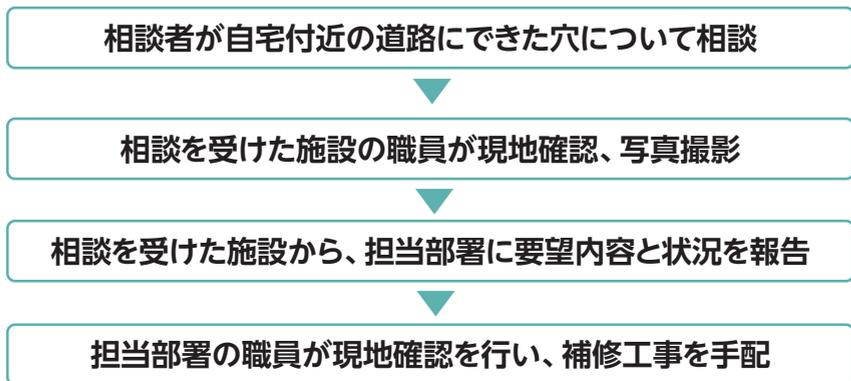


8:45～16:30 ※(土)(日)(祝)を除く

### 相談内容の例

道路の補修、雑草処理、街路樹の剪定、空き地や空き家の管理について、区会に関すること、市のイベントに関すること、介護や子育てなど福祉に関すること、広報に関すること、そのほか市への要望 など

### 相談から解決までの流れ(例:道路補修の場合)



## 施設一覧

地図番号	施設名	所在地	電話番号
1	筑波交流センター	北条5060	029(867)3135
2	大穂交流センター	つくば 筑穂1-10-4	029(864)3111
3	吉沼交流センター	吉沼790	029(865)0503
4	豊里交流センター	こうや 高野1197-20	029(847)8444
5	栗原交流センター	栗原5386-2	029(857)2684
6	桜交流センター	松塚1036-2	029(857)3311
7	竹園交流センター	竹園3-19-2	029(851)3085
8	並木交流センター	並木4-2-1	029(851)3084

※相談業務は地域支援課(市役所コミュニティ棟2階)でも行っています。

※1「**10**春日交流センター」は、長寿化改修工事のため2026年8月(予定)まで休館します。工事期間中は他の施設をご利用ください。

※2「**17**つくば市民センター」は、消費生活の相談ができる消費生活センターと共に、つくばセンタービルの「コリドイオ」内にあります。

## 居場所づくり

地域交流センターが、皆さんの交流の場となるよう、居場所づくりを進めています。全施設に、ソファなどを設置したフリースペースを設けています。談話、学習、待ち合わせなど、どなたでも自由にご利用いただけます。

8:30～22:00 ※年末年始(12月29日～1月3日)を除く

※一部の地域交流センターでは、当日の空き会議室などをフリースペースとして利用する場合があります。詳細は各地域交流センターへお問い合わせください。

※市役所コミュニティ棟1階、コリドイオ1階のフリースペース、キッズスペースも、どなたでも自由にご利用いただけます。



地図番号	施設名	所在地	電話番号
9	広岡交流センター	下広岡410-167	029(857)3678
10	春日交流センター*1	春日2-36-1	029(852)5422
11	島名交流センター	島名784-30	029(847)6061
12	松代交流センター	松代4-16-3	029(852)3203
13	二の宮交流センター	二の宮4-6-2	029(852)5488
14	小野川交流センター	たての 館野477-1	029(838)0501
15	谷田部交流センター	谷田部4774-18	029(836)0139
16	荳崎交流センター	おぐま 小荳318	029(876)3311
17	つくば市民センター*2	吾妻1-10-1	029(855)1171

## 10月は里親月間です

# あなたも里親になりませんか

子どもたちの里親になり、安心・安全な家庭環境のもとで子どもを育ててくださる方を必要としています。

### 里親になるまでの流れ

- 1 相談・ガイダンス リクルーターから里親制度の詳しい説明を受けます。
- 2 基礎研修・実習 里親制度に関する基礎研修(1日)と実習(1日)に参加します。
- 3 登録前研修・実習 基礎研修・実習を経てから登録前研修(2日)と実習(2日)に参加します。
- 4 必要書類の提出 管轄の児童相談所に申請書、必要書類を提出します。
- 5 調査・審議認定・登録 家庭調査後、審議会で認められた方を里親として認定し、登録となります。
- 6 更新 養育里親は5年、専門里親は2年ごとに更新研修を受講します。

電話、メールまたはインターネットで

さくらの森乳児院(茨城県委託機関) ☎080(8434)3329(担当:増子)

fostercare.kidskohoo@doujinkai.or.jp

こども未来センター



### 里親とは？

さまざまな事情で実親と暮らせない0～18歳の子どもを、一定期間家庭に迎え入れ、養育する人のことです。

### 里親の種類

養育里親	家族と暮らせない子どもを一定期間、自分の家族に迎え入れて養育する里親
専門里親	養育里親のうち、虐待や非行、障害などの理由により専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親
養子縁組を希望する里親	養子縁組によって、子どもの養親になることを希望する里親
親族里親	実親が死亡、行方不明などにより、養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親

合理的配慮の提供(合)に関しては  
イベント情報に掲載しています。  
15ページをご覧ください。



健康・福祉

定期予防接種

・日本脳炎予防接種

2007年4月1日以前生まれかつ20歳未満の方は、規定の回数(合計4回)の不足分を、20歳の誕生日の前日までに接種できます。母子健康手帳を確認し、接種回数が不足している場合には早めに接種を受けましょう。

・麻しん風しん2期予防接種

麻しん風しんは感染力が強い感染症です。2期の接種が確認できていない方には、9月末に再勧奨通知をお送りしています。小学校入学前に早めに接種を受けましょう。

日 2026年3月31日(火)まで

対 2019年4月2日～2020年4月1日生まれの方

- 場 予防接種協力医療機関
- 申 協力医療機関に直接
- 問 健康増進課



小児インフルエンザ  
予防接種費用一部助成

助成が受けられるのは初回1回目のみ

です。予診票は、協力医療機関に設置している市の予診票をお使いください。助成額の上限は2,000円です。※生活保護受給の方は上限7,200円

日 10月1日(水)～2026年1月31日(土)

場 予防接種協力医療機関

対 生後6カ月から中学3年生相当

(2010年4月1日以前生まれの方は対象外)

申 協力医療機関に直接

問 健康増進課



高齢者予防接種費用一部助成

対象の方には、9月末から個人通知を順次発送しています。



・高齢者 インフルエンザ

助成額の上限は2,000円です。

※生活保護受給の方は全額

日 10月1日(水)～

2026年1月31日(土)



・高齢者 新型コロナ

助成額の上限は5,000円です。

※生活保護受給の方は全額

日 10月1日(水)～

2026年3月31日(火)



場 予防接種協力医療機関

対 ①接種日に65歳以上の方②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能不全、またはヒト免疫不全ウイルスにより、日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

申 協力医療機関に直接 ※協力医療機関以外で接種する場合は、事前申請が必要です。

問 健康増進課

ひきこもり支援講演会

精神科医が、臨床経験や研究活動を通して見えてきたひきこもりの支援について講演を行います。

日 10月21日(火) 10:00～11:10

場 市役所本庁舎2階会議室201

対 市内在住・在勤・在学の方

講 小川貴史氏(筑波大学附属病院精神神経科医師)

定 先着80人 合 A B D G K

申 10月20日(月)までに電話またはインターネットで ※電話は16:30まで

問 大穂保健センター

☎029(864)7841

担 健康増進課



マタニティ講演会

小児科医師と歯科医師が、生まれてくる赤ちゃんについて知ってほしいことをお伝えする講演会です。先輩パパによる経験談もあります。

日 10月16日(木) 13:00～15:15 (Zoom入室開始12:40～)

場 オンライン(Zoom)

対 市内在住の妊婦とその家族

定 先着100組 合 J

申 10月9日(木)までにインターネットで

問 大穂保健センター



フレイル予防相談

運動や生活についての相談を受け付けます。心身の機能に衰えを感じ始めた方や、元気な方も早いうちからフレイル(虚弱)の予防をしましょう。

日 ①10月24日(金)②11月6日(木) 9:00～12:00

場 ①桜保健センター②大穂保健センター

対 市内在住の方 定 先着3人 合 A D

申 ①10月22日(水)②11月4日(火)までに「住所、氏名、年齢、電話番号」を電話で

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5089



児童手当10月定期支給分

8月分から9月分までの手当の振込日は10月10日(金)です。10月初旬に継続通知を郵送しますので、ご確認ください。なお、この継続通知は2026年からは行いませんので、ご了承ください。

問 こども政策課



ひとり親家庭の養育費確保支援事業

公正証書に係る費用や養育費保証契約に係る保証料、裁判外紛争解決手続(ADR)利用料について助成金を交付します。

問 こども政策課



2025年度司法書士による養育費などの離婚に関する無料相談会

養育費の取り決めや離婚後の親子交流などについて、司法書士による無料相談会を実施します。

日 11月19日(水) 14:00～17:00

場 市役所本庁舎 ※詳細は参加者に後日通知

対 市内在住のひとり親の方、離婚を考えている方

定 先着3人 合 A B C D E G I

申 11月13日(木)までに電話または直接

問 こども政策課



在宅医療講演会

～もしもの時の心づもり～

ご家族やご自身に医療や介護が必要になったとき、どこで、どのように暮らしたいか一緒に考えてみませんか。実際に在宅医療を経験されたご家族と医療関係者からの体験談をお伝えします。

日 10月26日(日) 10:00～12:00(受付9:30～)

場 市役所本庁舎2階会議室201

対 市内在住・在勤・在学の方

講 宮本真実氏(つくば国際プレスト&レディースクリニック医師)

定 先着80人

合 A B C D E G I K

申 10月22日(水)までに電話またはインターネットで

※電話は16:30まで

問 地域包括支援課



▲宮本真実氏



在宅医療・介護に関するオンデマンド配信

市内で在宅医療に取り組んでいる医師の方々が、動画で在宅医療の仕組みを分かりやすく紹介しています。住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていくための参考としてご活用ください。※動画は各10分程度です。

問 地域包括支援課



認知症本人・家族交流会

認知症のご本人やご家族の方が集まり、自由に語り合う交流の場です。ご本人のグループとご家族のグループに分かれて交流会を実施します。

日 10月25日(土) 10:00～11:30

場 市役所本庁舎2階防災会議室2・3

対 認知症のご本人または認知症の方を介護しているご家族

定 先着15人程度 合 A C D E G I K

申 10月23日(木)までに電話またはメールで

※電話は16:30まで

問 地域包括支援課

E wef060@city.tsukuba.lg.jp



傾聴ボランティア事業

～おうちde交流～

最近、外出や人との交流が減ったと感じることはありませんか。外出が難しい方やご家族以外とも交流したい方のご自宅に傾聴ボランティアが伺います。※「傾聴」とは、相手に寄り添い、耳と心を傾けて相手の話を「聴く」ことです。

日 1回1時間程度(月2回まで)

場 自宅 ※オンライン可(通信費などは自己負担)

対 市内在住の閉じこもりがちな65歳以上の方

申 担当ケアマネジャーや地域の民生委員、最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。

問 地域包括支援課



幼児教育・保育の無償化に係る

償還払い請求(還付請求)

幼稚園・認定こども園預かり保育事業、認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業を利用した場合の請求を受け付けます。

日 10月1日(水)～31日(金)

申 請求書、委任状(請求者と口座名義人が異なる場合のみ)、領収証、特定子ども・子育て支援提供証明を郵送または直接

問 幼児保育課

生活習慣改善講座

～みなさんの健康づくりを応援します～

「人は血管とともに老いる」と言われています。強くしなやかな血管で人生100年を健やかに過ごせるよう、生活習慣を見直し、改善のこつを一緒に学びましょう。

- 日 ①血液サラッサラ教室=11月13日(木)
②減塩・糖質ひかえめ教室=11月20日(木)
③ウォーキング教室=11月27日(木)
④ワークアウト教室=12月5日(金)
9:30～12:00(受付9:15～)

場 ①②=谷田部保健センター

③④=谷田部総合体育館

対 20歳～74歳くらいまでの市民

講 市保健師、市管理栄養士、運動インストラクター

定 先着15人程度/回 合 A D I I

申 開催2日前までに電話で

問 谷田部保健センター

☎029(838)1100

担 桜保健センター



▲野菜に関するゲームの様子



▲昨年度の教室風景

移動支援ボランティア運転者講習会

地域での移動支援サービスの関係法令や利用者への介助技術などについて学ぶ、国土交通大臣認定の福祉有償運送運転者講習です。地域での移動支援ボランティアに関心がある方は、ぜひご参加ください。

- 日 11月11日(火) 8:00～18:00 ※時間が変更になる可能性があります。最新情報は市ホームページをご覧ください。

場 市役所本庁舎3階会議室301

対 市内在住で普通自動車免許を持っている、地域での移動支援ボランティアに関心がある方

定 先着15人

合 A B C D E F G H I I

申 10月31日(金) 16:30までにインターネットまたは直接

問 高齢福祉課



募集

50歳以上の方とシニアのための生き生き就職セミナー

応募書類・面接対策、求人票の見方などを解説します。ハローワークの求職活動実績にもなります。

- 日 10月29日(水) 9:30～11:00(受付9:00～)

場 市役所本庁舎2階会議室201

対 50歳以上の方

講 茨城県キャリアカウンセラー

定 先着50人 合 A B C D E G I I

申 10月24日(金)までに電話またはインターネットで

問 産業振興課



「つくば子育てサポートサービス」サポーター基礎研修会

子育てサポートサービスは、育児をサポートしてほしい人とサポートしたい人をつなぐサービスです。サポーター活動を行う上で必要な基礎知識を学びます。

- 日 11月12日(水) 10:00～15:00、18日(火) 9:30～15:30

場 大穂庁舎2階会議室(筑穂1-10-4)

対 市内在住の子育て支援に興味のある方や子どもが好きな方で、研修後にサポーターとして活動できる方

費 1,500円(サポーター登録料) ※研修費無料

申 11月7日(金)までに電話で

問 社会福祉協議会つくばファミリーサポートセンター(筑穂1-10-4)

☎029(879)5504

担 こども政策課



シルバー人材センター会員募集

入会を希望される方や関心のある方は、ぜひ「入会説明会」にご参加ください。特に、洗車などの屋外作業や清掃などの屋内作業を、週2～3日できる方を募集しています。

- 日 10月9日(木) 13:30～(受付13:00)

場 大穂庁舎3階会議室

対 市内在住で満60歳以上(2026年3月31日時点)の健康で働く意欲のある方

合 K

問 シルバー人材センター☎029(879)5199

担 高齢福祉課

市営住宅定期募集(10月)

募集予定団地は、戸ノ山団地、ひがし谷田川団地、駒形団地、台町団地、要害住宅、金田住宅です。対象や定員など詳細は市ホームページまたは入居申込案内(住宅政策課、各窓口センターなどに用意)をご覧ください。

合 F

申 10月2日(木)～15日(水)に入居申込書1部、同意書1部、110円切手2枚を郵送(簡易書留)または直接

問 茨城県住宅管理センター

[〒305-0032竹園3-18-3 竹園ショッピングセンター]

担 住宅政策課



空家バンク登録募集

市内の空家の有効活用を目的に、空家を売りたい・貸したい・買いたい・借りたい方々の橋渡しを行います。地域の活性化にもつながりますので、所有する空家の有効活用を考えている方はぜひご相談ください。

申 申込書(住宅政策課、市ホームページに用意)を郵送または直接

問 住宅政策課

F 029(868)7642

E evm060@city.tsukuba.lg.jp



空家活用補助金

市の空家バンクに物件を登録した方には家財処分費の一部(対象経費の2分の1、上限10万円)を、市の空家バンクに利用登録をして登録物件を購入した方には改修工事費の一部(対象経費の2分の1、上限50万円)を補助します。

定 >家財処分=先着2件>改修工事=予定件数に達したため終了

申 事前に市の空家バンクに登録の上、12月26日(金)までに申込書(住宅政策課に用意)を直接 ※条件があるため、家財処分・改修工事を行う前に相談してください。

問 住宅政策課

F 029(868)7642

E evm060@city.tsukuba.lg.jp



つくばカピオ 学習のためのスペース 利用者募集

学生の自習室として利用できます(事前登録が必要です)。

- 日 (土)(日)(祝) 10:00～20:00 ※春季、夏季、冬季休暇の期間中は毎日利用可能(休館・イベントによる利用不可日あり)

場 つくばカピオ4階プレイルーム

対 市内在住・在学の小学6年～高校生

合 B D

申 申請書をつくばカピオ管理事務室に直接 ※準備物などの詳細はホームページをご覧ください。

問 つくばカピオ☎029(851)2886

※9:00～20:00

担 芸術文化推進課



中高生のための吹奏楽クリニック 参加者募集

プロの吹奏楽団「ぱんだウインドオーケストラ」メンバーによる吹奏楽・楽器レッスンです。レッスンの最後には、ぱんだウインドオーケストラのコンサートで演奏します。日程や定員など、詳細はホームページをご覧ください。

- 日 12月～2026年3月 ※全5回

場 みどりの学園義務教育学校、ノバホール

対 次の全てを満たす方>中高生>楽器の持参が可能(打楽器は用意あり)>全5回のクリニックと2026年3月8日(日)の本番に参加が可能

講 ぱんだウインドオーケストラメンバー

費 1,100円

申 9月27日(土)9:00～10月11日(土)17:00にインターネットで

問 つくば文化振興財団

☎029(856)7007

担 芸術文化推進課



第25回チャレンジアートフェスティバル in つくば 舞台発表者・出展作品募集

- ①舞台発表 ※15分以内、個人応募不可
②作品展 ※テーマ自由、1人1点まで、グループ応募可

- 日 ①2026年3月7日(土) 10:00～16:00(予定)
②2026年3月10日(火)～3月15日(日) 9:30～17:00 ※最終日は15:00まで

場 ①つくばカピオ

②茨城県つくば美術館(吾妻2-8)

対 障害者(児)とその支援者、障害者福祉団体 ※特別支援学級の児童・生徒を含む

申 10月1日(水)～31日(金)に申込用紙(ホームページに用意)を郵送(当日消印有効)、FAXまたはメールで

問 社会福祉協議会(筑穂1-10-4)

☎029(879)5500

F 029(879)5501

E tiki@tsukuba-swc.or.jp

担 障害者地域支援室



外国語指導助手(ALT)募集

市内の小・中・義務教育学校で外国語(英語)指導の補助をする方を募集します。

- 日 任用期間=2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水)

場 市内小・中・義務教育学校

定 40人程度

申 11月14日(金) 16:30までにインターネット

問 教育総務課



### つくばの森を考える会 ～森林バンク制度説明会・交流会～

4月1日から開始された「つくば市森林バンク制度」の説明会です。森林を所有している方や使ってみみたい方と交流しながら、森林の活用方法や補助金事業などについて共有しませんか。

- 日 10月24日(金) 10:00～11:00、19:00～20:00
- 場 市役所コミュニティ棟1階会議室3
- 対 市内の森林所有者、森を活用してみたい方、制度に興味がある方
- 講 (株)飛騨の森でクマは踊る
- 定 先着30人 合 ABCDIIK
- 申 10月23日(木) 17:00までに電話、インターネットまたはメールで
- 問 鳥獣対策・森林保全室  
eco025@city.tsukuba.lg.jp



### つくば市内の農業者・就農希望者向け 交流セミナー

農業経営における課題の解決や経営発展を目指すための交流セミナーを開催します。今回は販路拡大に関する内容を予定しています。

- 日 11月13日(木) 18:00～20:00
- 場 市役所コミュニティ棟3階会議室
- 対 市内の農業者または就農希望者
- 定 先着30人 合 K
- 申 10月13日(月・祝)～11月10日(月)にインターネットで
- 問 農業政策課



### その他

#### 農業用廃プラスチックを回収します

農業生産に伴い発生した農業用廃プラスチックを回収します。不法投棄や不適正な排出による負担金を増やさないため、適正処理にご協力をお願いします。

- 日 ①ビニール回収=10月22日(水) 9:00～11:00  
②ポリエチレン回収=10月29日(水) 9:00～11:00
- 場 ①谷田部宮農センター〔上横場248-2〕  
②桜ライスセンター〔古来1608-1〕
- 対 市内に住所を有し、市内に農地をお持ちの方
- 費 >負担金=ビニール40円/kg、ポリエチレン50円/kg(100円未満切捨)  
>登録料=1,000円(年度内初回のみ)
- 問 農業政策課

#### 元気いばらき就職フェア in つくば

複数企業の人事担当者と直接会って話せる場ですので、ぜひご参加ください。事前予約不要、参加費無料です。

- 日 10月31日(金) 13:30～15:30(受付13:00～)
- 場 市役所本庁舎2階会議室201
- 対 現在求職中の方
- 合 ABCDEGIIK
- 問 いばらき就職支援センター  
県南地区センター  
029(825)3410
- 担 産業振興課



### 動物愛護に関するお知らせ

①10月は茨城県の飼い主マナー向上月間です。マナーを守って、動物と人が住みやすい社会を作りましょう。>放し飼いをしない>散歩時はリード着用、ふん持ち帰り>犬の登録と狂犬病予防注射>猫は屋内飼育に努める>繁殖を予定しない場合は不妊去勢手術>マイクロチップ装着と情報登録>ペット虐待は犯罪



#### ②猫の譲渡会

動物愛護団体が保護した猫の譲渡会を市役所敷地内で実施します。新しい家族として猫のお迎えを考えている方はぜひお越しください。※飼えなくなったペットの引き取りはできません。

- 日 10月19日(日) 12:00～15:00
- 場 市役所西側ビルドインガレージ 合 ABK

#### ③飼い主のいない猫のTNR相談会

「TNR」とは、野良猫に不妊去勢手術をして元の場所に戻すことです。野良猫に餌をあげている方にTNR相談会を毎月実施します。

- 日 11月2日(日) 13:00～15:00
- 場 レンタルスペースPUPPY〔対面2031〕 合 K
- 問 ネコスぺ事務局 ☎080(2078)5199 (担当:大塚)



#### ④野良猫の手術ができる場所を探しています

TNR活動(野良猫に不妊去勢手術をして元の場所に戻すこと)を行っている動物愛護団体が、獣医師による猫の出張不妊去勢手術を実施できる市内の施設を探しています。(手術場所として提供・貸し出しいただける建物には要件がありますので、一度お問い合わせください。)

問 環境保全課

### 定額減税補足給付金(不足額給付)申請期限のお知らせ

確認書による申請期限は10月31日(金)です。確認書の取り寄せがお済みでない場合はお早目にお手続きください。ご自身が該当するか不明なときはコールセンター、専用窓口、市ホームページでご確認ください。

- 申 10月31日(金)までにインターネットまたは直接  
※確認書が届いた方は確認書と必要書類を返信用封筒で郵送(当日消印有効)または直接
- 問 >市役所2階不足額給付専用窓口(平日 8:45～16:30)>不足額給付コールセンター ☎0120(223)723(平日8:30～17:15) ※12月15日(月)まで ※11月1日までは(土)も開設
- 担 市民税課



### 市長、副市長、教育長の資産等報告書の審査結果の要旨

資産等報告書(2025年5月31日作成期限分)は、提出義務者全員が疎明資料を添付して、期限内に提出されました。資産等報告書の記載内容および疎明資料は、十分かつ適切な内容でした。

問 法務課

### 都市計画の決定について

研究学園都市計画特別緑地保全地区(陣場G11特別緑地保全地区)の決定について、7月31日付で告示しました。詳細は市ホームページ、都市計画課で縦覧できます。

問 都市計画課



### 10月は「土地月間」です

国では10月を「土地月間」と定め、土地の適正利用や管理についての普及啓発活動を行っています。

#### 土地取引には届出が必要です

>国土利用計画法  
土地(市街化区域2,000㎡以上、市街化調整区域5,000㎡以上)の取引を行った場合、権利取得者は契約締結日を含めて2週間以内に、届出を行う必要があります。※7月1日より届出様式が変更となり、電子申請による届出が可能となりました。

#### >公有地の拡大の推進に関する法律

土地(都市計画施設などの区域を含む200㎡以上、市街化区域5,000㎡以上)の有償譲渡を行う場合、事前に届出を行う必要があります。

問 都市計画課

### はかりの定期検査(追検査)

取引や証明に特定計量器(はかり)を使用する場合は、2年に1度の定期検査を受ける必要があります。計量器の運搬が著しく困難な場合などは民間計量士による代検査も可能ですので、ご相談ください。

- 日 10月9日(木) 10:30～12:00、13:00～15:00
- 場 市民ホールつくばね
- 対 取引や証明に特定計量器(ひょう量が250kgまでのはかり)を使用する事業者で、6月に実施した定期検査または民間計量士による代検査を受けていない方
- 費 520円～3,800円 ※特定計量器によって異なります。
- 合 ABDFGI
- 問 消費生活センター ☎029(861)1329

### つくばこどもの青い羽根基金 寄付のご協力をお願いします



子どもの未来を支援するための「つくばこどもの青い羽根基金」に寄付のご協力をお願いします。寄付金は、世代を超えた貧困の連鎖を断ち切るとともに、全ての子どもたちが夢と希望を持って成長していけるよう事業に活用します。

- 申 ①インターネットで(クレジットカード決済可) ②寄付申込書(市ホームページに用意)を郵送または直接
- 問 こども未来センター



### 「ヤングケアラー」を知っていますか

「ヤングケアラー」とは、ケアを必要とする人(障害や病気のある家族、幼いきょうだい)などのために、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを、日常的に行っている子どものことです。「自分は(あの子は)ヤングケアラーかもしれない」と思ったら、お話を聞かせてください。

問 こども未来センター



### 筑波大学の学園祭(雙峰祭)で 2025年版「ツクさんぽ!」を配布します

市と筑波大学の学生が協働で制作した冊子を、筑波大学の学園祭で配布します。市役所や取材協力先でも順次配布します。



- 日 11月2日(日)・3日(月・祝)
- 場 筑波大学〔天王台1-1-1〕
- 問 広報戦略課



### 楽天銀行で口座振替ができるようになりました

10月1日(水)より、楽天銀行の口座から税金や上下水道料金などを納付できるようになりました。手続きなどの詳細は、それぞれの所管課までお問い合わせください。

### つくばね号の部分運休を実施します

筑波地区支線型バス「つくばね号」は、筑波山の紅葉シーズンの道路状況を考慮し、(土)(日)(祝)に運行する日中便の一部区間で部分運休を行います。詳細はホームページをご確認ください。

10月25日(土)～12月7日(日)の(土)(日)(祝)に運行する日中便(6～13便)  
総合交通政策課

### 除草剤や殺虫剤などの農薬は適正に使用してください

近所の方への健康被害を防ぐため、除草剤や殺虫剤などの農薬を使用する際は次のことに注意してください。▶近隣の方に事前周知する▶飛散防止措置をとる▶農林水産省登録農薬を使用し、決められた用法・用量を守る  
農業政策課

### 農用地利用計画変更(農振農用地区域除外等)申請受付を行います

申請を予定されている場合、事前に地域計画除外申出(受付期間:10月1日(水)～14日(火))が必要ですのでご注意ください。

12月1日(月)～12日(金) 8:45～16:30に申請書(市ホームページ、農業政策課に用意)を直接※(土)(日)を除く  
農業政策課

### 10月 土曜窓口・駅前市民窓口センターにおける一部業務の停止について

端末更改造業のため、個人番号カード(マイナンバーカード)、住所変更に関する全ての手続きができません。※住所異動に伴う付帯事務について取扱いできない手続きがあります。詳細はお問合せください。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

10月10日(金) 16:30以降  
10月11日(土) 終日  
つくば駅前市民窓口センター  
本庁舎休日対応窓口、つくば駅前市民窓口センター  
市民窓口課

### つくばで科学技術を楽しもう! イベント情報は「つくスマ」をチェック!

つくスマの「教育・科学」カテゴリを選択することで、国などの研究機関による科学イベントの開催通知などを受け取ることができます。興味のある方はぜひご登録ください。



科学技術戦略課

### マイナ保険証を活用した救急業務実証事業を実施します

「マイナ保険証」を活用した救急業務の実証事業を実施します。救急現場でマイナ保険証の提示を求められる場合がありますので、マイナ保険証の携帯にご協力をお願いします。詳しくは総務省消防庁のホームページをご覧ください。

実証事業期間: 10月1日から2026年3月31日(予定)  
消防本部救急課  
029(851)0011



## イベント情報

### 申し込みの記入例

「①住所」「②氏名(ふりがな)」「③年齢(学年)」「④電話番号」「⑤希望講座・コース」「⑥希望日・時間」「⑦その他必要事項」  
※在勤の人は勤務先・所在地、在学の場合は学校名・所在地を記入してください。申し込みは原則1人1通。  
往復ハガキの場合は、返信用の住所・氏名も記入してください。  
郵送先(甲で指定のないもの)=〒305-8555 つくば市研究学園1-1-1 つくば市役所〇〇〇〇〇課

### 合理的配慮の提供 (A～他)

- A 身障者等用駐車場 B スロープありまたは段差なし C 車いす対応エレベーター D 多目的トイレ E オストメイト対応トイレ F 筆談対応 G 車いす貸し出し H 手話通訳など I 授乳室 J オンライン配信 K 途中入退室可 他 その他

イベント参加に必要な場合、手話通訳者などを手配できます(7日前までの事前申請が必要)。詳しくは障害者地域支援室へお問い合わせください。  
※合理的配慮の提供=障害のある人にとっての社会的なバリア(活動の制限)を取り除くために、負担が過重でない範囲で、必要かつ合理的な対応をすること

## スポーツ

### スポーツ協会イベント

#### ①第21回ファミリーウォーキング

10月27日(月) 8:00～17:00  
ろまんちっく村[栃木県宇都宮市新里町丙254道の駅うつのみや]  
対 荃崎地区在住・在勤の方 定 80人  
費 3,000円/人 合 A B C D G  
10月14日(火) 9:10～11:00に荃崎交流センターに申込書(つくば市スポーツ協会または荃崎交流センターに用意)と参加費を直接

#### ②つくば市バレーボール連盟 マスターズバレーボール大会

10月19日(日) 8:30～ 場 洞峰公園体育館  
対 コート内30歳以上かつリベロを除く6人の合計年齢が240歳以上のチーム  
定 8～10チーム  
費 ▷つくば市スポーツ協会登録チーム=1,000円 ▷未登録・市外チーム=3,000円  
合 A B D  
10月10日(金)までにつくば市スポーツ協会ホームページで

#### ③桜支部グラウンドゴルフ大会

10月26日(日) 9:00～(受付8:30) ※予備日:11月3日(月)  
場 さくら運動公園 対 桜地区在住・在勤の方  
定 先着60人 費 300円/人  
合 A B D

10月14日(火)までに「事業名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号」を郵送またはFAX(要着信確認)で

#### ④筑波支部 初心者・初級者 テニス教室

10月26日、11月2日・9日・16日・23日(日) 9:00～11:00 ※予備日:12月7日(日)  
場 大池公園テニスコート[北条1477-1]  
対 市内在住・在勤の方 定 先着30人  
費 1,000円 合 A B  
10月18日(土)までに「事業名、住所、氏名、年齢、電話番号」を郵送またはFAXで

#### ⑤豊里支部グラウンドゴルフ大会

11月15日(土) 8:30～ ※予備日16日(日)  
場 豊里多目的広場 対 豊里地区在住の方  
費 300円/人 合 A B D  
開催日の8:30に現地集合  
つくば市スポーツ協会事務局[〒305-8555研究学園1-1-1] ☎029(854)8511  
F 029(854)8531  
担 スポーツ振興課

#### つくば市ニュースポーツ講習会

年齢や体力にかかわらず誰でも生涯にわたって楽しめるニュースポーツを体験しましょう。  
10月21日(火)・29日(水)、11月6日(木) 9:00～15:30  
場 筑波総合体育館、大池公園野球場  
対 市内・近隣市町村在住者

先着25人 費 1,500円 合 A B D G K  
10月17日(金)までに「住所、氏名、年齢、電話番号」をFAXまたはメールで  
茨城県ニュースポーツ協会(担当:白馬) ☎029(828)5577 携帯:090(8327)8159  
F 029(828)5577  
E hakuba0525@yahoo.co.jp  
担 スポーツ振興課

#### つくばウェルネスパークプールレッスン

①成人スイミング  
水慣れから4泳法まで指導します。初心者の方でも安心して参加できます。  
毎週(月) 13:30～14:30  
対 中学生以上 講 山下氏、大久保氏  
定 各回先着20人 費 600円/回(入館料別途)  
②クロールレッスン  
クロールの基礎から指導し、きれいな泳ぎを目指します。初心者の方でも安心して参加できます。  
毎週(月) 11:00～11:30 対 中学生以上  
講 山下幸枝氏(日本スポーツ協会公認スポーツ指導者)  
定 各回先着15人 費 400円/回(入館料別途)

場 つくばウェルネスパーク  
合 A B C D E F G I 甲 1階受付窓口へ直接  
問 つくばウェルネスパーク ☎029(867)5210  
担 スポーツ施設課

### 「陳式太極拳」初心者講習会

ゆっくりと深く呼吸を繰り返すことで、少しだけ日常から離れてみませんか。

日 11月8日(土)～12月20日(土)の毎週(土) 9:40～11:10

場 桜交流センター

対 市内在住・在勤の18歳以上の方

講 修振傑氏 定 先着12人 費 5,000円

合 A G I K 申 10月21日(火)までにメールで

問 茨城中国武術協会

E xiuzhenjiejp@yahoo.co.jp

担 スポーツ振興課

### 3x3(3人制バスケットボール)試合開催

つくばを本拠地とする3x3プロチーム「モリス・ラクロア」が、トップリーグ「3XS」のホームゲームを開催します。費用や申し込み方法など詳細はホームページをご覧ください。

日 11月1日(土)

場 筑波総合体育館 合 A B K

問 アルボラーダ(担当:吉村)

E tsukuba.alborada@gmail.com

担 スポーツ振興課



### 初心者向けBMXスクール開講

BMXレース(自転車競技)は楽しい反面、けがも伴うスポーツです。安全に楽しむために受講しませんか。



日 10月5日(日)・25日(土) 10:00～12:00

場 サイクルパークつくば 対 満5歳以上の方

講 深川匠氏(2023全日本選手権男子エリート4位)

定 先着10人 費 4,400円/日

合 B D F I K 申 当日9:30までに直接

問 サイクルパークつくば

☎029(883)0035

E BMX298@icloud.com

担 サイクルコミュニティ推進室



## 健康と福祉

### 認知症啓発講座

#### 「レビー小体型認知症を正しく知ろう」

「レビー小体型認知症」の原因や症状を理解し、認知症の人やその家族ができることについて学びます。

日 11月8日(土) 13:30～15:30

場 市役所本庁舎2階会議室201

対 市内在住・在勤・在学の方

講 水上勝義氏(筑波大学名誉教授)

定 先着100人 合 A B C D E F G I

申 10月1日(水)～11月6日(木)

16:30までに電話またはインターネットで

問 地域包括支援課



### 介護教室(全4回)

#### 「もっと知ろう!介護のこと(実践編)」

ご自身やご家族の介護の準備や、今の介護について、みんなで一緒に学びませんか。基礎編に参加していない方や途中からの参加も可能です。

日 11月14日、12月19日、2026年1月16日、2月20日(金) 18:30～19:30

場 市役所本庁舎2階防災会議室2・3(1月16日のみ市役所本庁舎2階会議室201)

対 市内在住・在勤・在学の方 定 先着30人

合 A B C D G I K

申 10月6日(月)から電話またはインターネットで ※電話は16:30まで

問 地域包括支援課



### つくばウォークの日(研究学園北コース)

約5km(ショートコースは約3km)のコースを歩きます。歩きやすい服装でお越しください。

▷持ち物=飲み物、保険証、タオル、雨具、帽子

日 11月2日(日)(受付9:00～9:15、出発9:30)

※雨天中止

場 市役所南側芝生広場集合 合 A D

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5089 ※当日連絡

先:090(9241)1823(7:00～

9:30)(ウォークの日専用携帯)



### 出前健康教室

インストラクターによる体操などを行います。シニアの方大歓迎です。※申し込みはいずれか一つ

①②健康体操教室体験会 ※初参加者優先

日 ①10月30日(木)②11月12日(水)

10:00～11:30(受付9:30～10:00)

場 市役所コミュニティ棟1階会議室2・3

定 先着15人

申 ①10月16日(木)9:00から電話で

②10月31日(金)9:00から電話で



③カスミ学園店で体操しよう

日 10月28日(火) 14:00～15:00

場 カスミ学園店2階イトイン

コーナー[竹園2-12-1]

定 先着15人

申 10月20日(月)9:00から電話で



④イオンモールつくばで体操しよう

日 10月20日(月) 14:00～15:00

場 イオンモールつくば3階イオン

ホール[稲岡66-1]

定 先着25人

申 10月10日(金)9:00から電話で



対 市に住民登録がある40歳以上の方 合 A D

問 健康増進施設いきいきプラザ

☎029(864)5073(出前健康教室専用)

### ウエルカフェ栄養サロン

テーマに合わせた食事のポイントを紹介します。希望する方は体組成の測定ができます。※当日参加可

①おいしく健康 適塩生活

本当の「おいしさ」がわかる試食体験があります。

日 10月12日(日) 10:00～11:00

場 ウエルシアつくば桜店[桜1-14-1]

②いきいき健康 血管若返り

血管健康度の測定ができます。

日 11月9日(日) 10:00～11:00

場 ウエルシアつくば豊里店[豊里の杜2-1-1]

対 市内在住の方 講 ウエルシア栄養士

定 ①②先着10人 合 A B D E G K

申 ①10月10日(金) 16:30まで

②11月7日(金) 16:30まで

に電話またはインターネットで

問 健康増進課



## 相談・説明会

### 行政書士無料相談会

相続、遺言、法人設立、許認可関係全般、農地転用、帰化、永住・在留資格関係、権利義務・事実証明に関する相談ができます。

日 10月16日(木) 13:00～16:00

場 市役所本庁舎3階会議室302

定 先着12組 合 A B C D E G I

申 9:00～12:00に電話で ※(土)(日)(祝)は除く

問 茨城県行政書士会県南支部

(つくば会場担当)

☎090(1650)8505

担 総務課



### 行政相談

総務大臣から委嘱された行政相談委員が、国の行政全般についての苦情・意見や要望を受け付け、問題解決に当たります。

日 10月15日(水) 13:30～15:00

場 市役所本庁舎2階防災会議室3

合 A B C D E G I

問 総務課



### こころの健康相談

心の不調に関することや、医療機関への受診の必要性を精神科医に相談できます。家族の相談も受け付けます。※治療中の方はご遠慮いただいています。まずは主治医にご相談ください。

日 10月20日(月) 15:00～17:00

場 大穂保健センター 対 市内在住の方

定 先着2人 合 A D G I K

申 10月1日(水)から電話で

問 大穂保健センター

☎029(864)7841



### 「ここからはじめよう」就活準備セミナー & 個別相談会・家族相談会

日 10月17日(金)▷家族相談会=10:00～12:00▷就活準備セミナー・個別相談会=13:30～16:00

場 市役所コミュニティ棟1階会議室1

対 就活に悩んでいる15歳～49歳の方とそのご家族

合 A B C D E G I

申 「講座名(就活セミナーまたは家族相談会)・住所・氏名・電話番号・年齢」を電話、インターネットまたはFAXで ※当日受け付け可

問 いばらき県南若者サポートス

テーション ☎029(893)3380

F 029(893)3381

担 産業振興課



### 空き家の無料相談会

宅地建物取引士、司法書士、建築士、市職員が相談に応じます。

日 11月8日(土) 13:00～17:00

場 市役所本庁舎2階防災会議室2・3、会議室202

対 市内の空き家や空き家になることが見込まれる住宅の所有者など

定 先着12組 合 A B C D E G I

申 10月6日(月)～17日(金)までに申込書(市ホームページに用意)をFAXまたはメールで

問 住宅政策課

F 029(868)7642

E evm060@city.tsukuba.

lg.jp



つくば市結婚相談会

茨城県から委嘱された結婚を支援するボランティア「いばらきマリッジサポーター」が相談に応じます。
日 10月26日(日) 10:00~15:00
場 市役所コミュニティ棟1階会議室4・5・6
対 結婚を希望する独身者やその親
定 先着8人
申 10月24日(金)までにインターネットまたは電話で
問 こども政策課



市民協働課 無料相談窓口

①市民活動に関する取り組みや、NPO法人・市民活動団体などの設立・運営についての相談
日 毎月第4(水) 15:00~16:00
対 市内でボランティアなど社会貢献活動を行っている・これから始めようとしている団体・個人の方

②労働者協同組合に関する取り組みや、設立・運営などについての相談
日 毎月第2、4(水) 13:30~14:30
対 労働者協同組合に関心のある・これから労働者協同組合を始めようとしている団体・個人の方

場 オンラインまたは市役所会議室
定 先着1枠/日 合 A C D F G I J
申 1週間前までに電話、メールまたは直接
問 市民協働課
E ctz010@city.tsukuba.lg.jp

旗 催し

アイラブつくばまちづくり補助事業「けんがくハロウィン2025」

駅前の店を訪ねる「トリックオアトリート」企画のほか、研究学園20周年記念トレーディングカードの配布、フォトスポット、クラフト、ゴミ拾い、バルーンアートなどを楽しめます。参加無料です。
日 10月25日(土) 12:00~16:30(荒天中止)
場 > 受付=学園の杜公園(研究学園5-26-8) > 開催場所=学園の杜公園、研究学園駅周辺
問 けんがくまちづくり実行委員会
☎090(1738)3699(担当:島田)
担 市民協働課

給食センター見学試食会

普段はなかなか見ることができない、給食を作っている様子を見学しませんか。給食の試食も行います。
日 11月7日(金) 10:00~13:00(受付9:45~)
場 つくばほがらか給食センター谷田部
対 市内在住・在勤・在学の方
定 20人(抽選) 費 300円(給食試食代)
合 F K
申 10月17日(金)~24日(金)にインターネットで
問 健康教育課



小田城秋の陣2025 スポーツ鬼ごっこで城とり合戦

スポーツ鬼ごっこのルールで、城とり合戦を行います。ダンスなどの音楽ステージや、甲冑着付け体験、ペットボトルロケットなども楽しめます。
日 10月18日(土) 10:00~16:30
※雨天時は19日(日)に延期
場 小田城跡歴史ひろば遺構復元広場

対 城とり合戦=小学生以上
定 > 事前申し込み=先着90人 > 当日参加=10人
費 城とり合戦=500円/人(保険料など) ※スポーツ鬼ごっこ未経験者は体験会(午前)に参加必須、経験者は本番(午後)のみ参加可
合 A B D G
申 10月2日(木)から15日(水)までにインターネットで ※10人のみ当日参加可
問 > 小田城秋の陣=文化財課 > スポーツ鬼ごっこ=小田地域まちづくり推進機構 ☎080(4062)9498 (担当:鈴木)
担 文化財課



2025年度文化財巡回企画展「戦争とつくば」

戦争とつくばの人々との関わりを、発掘出土品や写真などから紹介します。
日 > 小田城跡歴史ひろば案内所=10月4日(土)~12月7日(日) > 谷田部郷土資料館=12月18日(木)~2026年2月8日(日) 9:00~16:30 ※毎週(月)、祝日の翌平日、12月29日(月)~1月3日(土)は休催
場 小田城跡歴史ひろば案内所、谷田部郷土資料館
合 A D G
問 文化財課

有機さつまいもと有機ケールの収穫体験

つくばの生産者と交流しながら、さつまいもとケールの収穫を体験してみませんか。収穫したものはお持ち帰りいただけます。汚れても良い服装でお越しください。
> 持ち物=長靴、軍手、飲み物、着替え
日 10月25日(土) 9:00~10:30(受付8:45~)
※小雨決行、荒天時は26日(日)に延期
場 ベルファーム[下岩崎1041-1]
対 市内在住・在勤の方
定 20組60人程度(抽選)
費 > 大人=2,000円 > 小中学生=1,500円
※未就学児無料
申 10月1日(水)~14日(火) 12:00にインターネットで
問 農業政策課



つくば市文化協会レクチャーコンサート「箏の音に魅せられて」

10代から長く箏の道を歩んでこられた草薙藤保先生を迎え、古典から新曲まで、箏の名曲の数々をゆっくり楽しめます。
日 10月25日(土) 14:00~15:30
場 二の宮交流センター和室
問 つくば市文化協会
☎090(7711)0074 (担当:佐々木)
担 芸術文化推進課



KEKレクチャー&コンサート 科学と音楽の饗宴2025

KEK(高エネルギー加速器研究機構)による、科学と音楽のコラボレーション企画です。講演には東京大学名誉教授・理学博士の兵頭俊夫氏が、コンサートにはフラウト・トラヴェルソ(フルートの前身)奏者の新井道代氏が出演します。

日 12月7日(日) 14:00開演(13:00開場)
場 ノバホール
費 全席自由500円 ※未就学児入場不可
合 B D E G
申 インターネットまたは電話で
問 つくば文化振興財団
☎029(856)7007
担 芸術文化推進課



第18回つくばで第九

つくば年末の風物詩「つくばで第九」。市民合唱団がベートーヴェンの傑作に挑み、プロの指揮者・ソリスト・オーケストラと共にノバホールを彩ります。
日 12月29日(月) 15:00開演(14:30開場)
場 ノバホール
費 全席指定 > 一般=3,300円 > 25歳以下=1,650円 ※未就学児入場不可
合 B D E G
申 インターネットまたは電話で
問 つくば文化振興財団
☎029(856)7007
担 芸術文化推進課



玉取秋まつり2025~三世代交流~

釜で炊く地元の新米や芋煮、焼き芋が振る舞われるほか、コマ・ベーゴマといった昔遊びや、射的、輪投げなども楽しめます。
日 10月26日(日) 11:00~15:00
場 玉取ふるさとコミュニティセンター[大曾根2526-2]
合 K
問 玉取まつり準備委員会
E tamatori\_kukai@googlegroups.com
担 周辺市街地振興課

筑波山麓防災キャンプ@つくばワイナリー

防災グッズを使ってみたり、薪を使って新米を炊いたり、テント泊を行ったりと、キャンプをしながら防災体験してみませんか。
日 11月8日(土) 13:30~9日(日) 11:30
場 つくばワイナリー[北条字古城1162-8]
対 市内在住の6歳以上の方 定 先着20人
費 大人2,000円、子ども1,000円 合 K
申 10月17日(金)までにインターネットで
問 北条街づくり振興会青年部会、合同会社 iriai tempo(担当:東)
E hiroki.azuma@gmail.com
担 周辺市街地振興課



不登校・多様な学びつながる"縁"日

合同相談会、講演会、学校に行かない・行けない子どもを育てる親の座談会、子ども企画(子どもたち自身が企画・運営する体験ブース)などを行います。不登校や多様な学びに関心がある方は誰でも参加できます。
日 10月18日(土) 10:30~16:30
場 桜総合体育館
講 西野博之氏(川崎市子ども夢パーク/フリースペースたまりば・えん)
合 J
申 > 講演録画視聴=インターネットで ※配信期間:10月23日(木)~11月16日(日)
問 不登校・多様な学びネットワーク茨城
E tunagaru.ennichi@gmail.com
担 学び推進課



### 世界メンタルヘルスデー in TSUKUBA 2025

メンタルヘルスの予防啓発や、正しい知識の普及を目的とした世界規模のイベントです。精神科医による講演、福祉事業所による物品販売、バルーンプロジェクト、クイズラリーなどを実施します。

日 10月12日(日) 11:00~16:00

※講演会は10:00~

場 つくばセンター広場、ノバホール(小ホール)

講 ▷講演会=太刀川弘和氏

▷トークイベント=五十嵐立青(つくば市長)、関茂樹氏、菅谷智一氏、天野瑞紀氏

定 講演会=先着110人 合 ABCDEIK

問 世界メンタルヘルスデー in TSUKUBA とよさと病院実行委員会

E worldmentalhealthday.in.tsukuba@gmail.com

担 学園地区市街地振興課



### つくばポットラックフリーマーケット

「いつもの・久しぶりの・はじめましての人たちと楽しい休日」をテーマに、現・元筑波大生が運営するフリーマーケットです。

日 10月13日(月・祝) 10:00~14:30

場 中央公園芝生広場 合 ABCDEIK

問 つくばポットラックフリーマーケット

E tsukuba.potluck0212@gmail.com

担 学園地区市街地振興課

### 第2回キラバイ Fête de la musique 2025

多彩なジャンルの音楽を楽しむことができる音楽イベントを実施します。

日 10月18日(土) 11:00~18:00、19日(日) 11:00~17:00

場 つくばセンター広場 合 ABCDEIK

問 キラバイ音楽祭実行委員会

E miura.kuro1245@gmail.com

担 学園地区市街地振興課

### つくば中華フェス2025

中華料理店が集まり、地元食材を使った中華料理を販売します。本格獅子舞や変面ショーなど中国の文化の実演も楽しめます。



日 10月25日(土) 11:00~20:00、26日(日) 10:00~19:00

場 つくばセンター広場 合 ABCDEIK

問 つくば中華フェス実行委員会

E touyoujyuusyoku@gmail.com

担 学園地区市街地振興課

### つくば旨辛激辛から揚げフェスティバル

つくばにお店を構える飲食店が、「旨辛」「激辛」をテーマにした商品などを販売します。

日 11月1日(土) 11:00~22:00、2日(日) 11:00~22:00、3日(月・祝) 11:00~21:00

場 つくばセンター広場 合 ABCDEIK

問 つくば元気フェス実行委員会

E tsukubagenkifes@gmail.com

担 学園地区市街地振興課

### おひさまサンサン生き生きまつり2025

障害のある方やシルバークラブ会員によるスポーツ大会、模擬店や作品の展示・販売などを行います。一般の方が自由に参加できるバランスボールやポッチャのチャレンジコーナーもあります。

日 10月25日(土) 10:00~15:00

場 つくばカピオ

合 BCDEFHJK他(そのほかの配慮が必要な場合はご相談ください。)

問 障害者地域支援室、高齢福祉課



### 高崎自然の森で自然体験! 第2回里山たのしみ隊

親子と一緒に森の手入れ体験を楽しみませんか。のこぎりの使い方を学びながら間伐に挑戦するほか、森を探検して、秋ならではの生き物たちを見つけましょう。

日 11月8日(土) 10:00~15:00

場 高崎自然の森[高崎1078-1]

対 市内在住・在勤・在学の親子

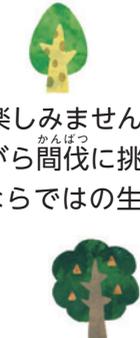
講 つくば環境フォーラム、つくばフォレストクラブ

定 20組(抽選) 費 1,000円/組

合 ADK

申 10月24日(金)までにインターネットで

問 鳥獣対策・森林保全室



### 親子木育おもちゃ広場

木のおもちゃ広場や、親子のワークショップを市内で開催します。各日の対象、定員、申込期限などはそれぞれ異なりますので、詳細は市ホームページをご覧ください。

日 ①10月15日(水)②10月16日(木)③10月19日(日)④10月25日(土)⑤11月3日(月・祝)

場 ①②市役所コミュニティ棟1階会議室③つくばセンタービル1階 co-en ④つくばジオミュージアム⑤高崎自然の森

講 子育てネットワークままもり

合 AK 申 インターネットで

問 鳥獣対策・森林保全室



### 竹林活用計画! ~竹林整備と竹活用ワークショップ~

放置竹林の整備と竹の利活用を目指し、竹の安全な伐採方法を実践するとともに、メンマの作り方を楽しく学びます。

日 10月25日(土) 10:00~15:00(昼休憩あり)

場 市内の竹林 ※申込者へ後日お知らせ

講 速水英幸氏(純国産メンマプロジェクト)

定 先着20人 合 K

申 10月24日(金)までにインターネットで

問 鳥獣対策・森林保全室



### 森とミツバチとはちみつのこと

私たちと森とミツバチの関わりや、養蜂について楽しく学びます。

日 10月24日(金) 16:00~17:00

場 市役所コミュニティ棟1階会議室

対 養蜂に興味のある方

講 篠原智子氏(日本はちみつマイスター協会認定講師)

定 先着20人 合 CDK

申 10月23日(木) 12:00までにインターネットで

問 鳥獣対策・森林保全室



### つくばの森づくり! 森林ボランティア体験

森の間伐や枝打ち、下草刈りなどを体験し、森を育てる活動を楽しく安全に学びませんか。

日 10月18日(土) 9:00~15:00、10月19日(日) 9:00~12:00 ※1日のみの参加可

場 筑波山四季の道

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

定 先着10人 合 K

申 10月10日(金)までに「参加希望日・氏名・住所・生年月日・性別・電話番号・メールアドレス」をメールまたは電話で

問 つくばの森づくり ☎080(3014)3372 (担当:森)

E fureai298@kyp.biglobe.ne.jp

担 鳥獣対策・森林保全室



### 竹林整備体験&竹の遊具で遊ぼう

竹林整備と竹を使った遊具の体験をしましょう。金田城の堀や土塁の案内も行います。

日 10月18日(土) 9:00~12:00

場 集合場所: 歴史緑空間砂利敷駐車場[さくらの森29]

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

※保護者同伴であれば小学生以上から可

講 金田台の生態系を守る会

定 先着10人 合 K

申 10月17日(金) 12:00までにインターネットで

問 鳥獣対策・森林保全室



### 豊里ゆかりの森美術館展示会 「Vol.3 癒しの風景 出会いの美術館」

日 10月31日(金)~12月14日(日) 9:00~16:00

※(月)休館。ただし11月3日(月・祝)・24日(月・振)は開館し、翌日休館

場 豊里ゆかりの森美術館 合 B

問 豊里ゆかりの森工芸館

☎029(847)5122



### つくばのおさけで乾杯! 秋の感謝祭

市内で醸造される日本酒・ワイン・ビールの生産者とお酒が集結。至高の一杯をお楽しみください。

日 10月18日(土) 11:00~20:00

場 BiVi つくばイベントスペース、2階共有スペース(吾妻1-8-10)

合 ABCDEFGIK

問 つくばのおさけ推進協議会(つくば観光コンベンション協会)

E info@ttca.jp

担 産業振興課



### Tsukuba 創業Market2025

つくば創業支援ネットワークによる支援を受けて創業した方、市内創業を目指したい方、市の認定を受けた商品の販売事業者などが出店します。

日 10月18日(土)~19日(日) 10:00~17:00

場 イーアスつくば[研究学園5-19]

合 ABCDEGK

問 産業振興課



中央図書館イベント

おはなしぶんぶん(乳幼児向けおはなし会)

司書による手遊びも交えた、0歳から楽しめる赤ちゃん向けのおはなし会です。
※各日2回公演
日 10月17日(金)・23日(木) 10:30~10:50、11:00~11:20
対 乳幼児とその保護者 合 ABCDGIK

おはなし会

ボランティアによる読み聞かせなどを行います。
日 10月11日・18日・25日(土)・26日(日)、11月1日(土) 15:00~15:30
対 幼児から小学生 合 ABCDGIK

場 中央図書館 申 当日受付のみ
問 中央図書館 ☎029(856)4311

ここからはじまる、わたしのことー私らしい生き方・働き方を見つめる4日間ー

女性のライフプランを考えるセミナーを開催します。
日 2026年1月9・23日(金)、2月6・20日(金)
場 市役所内会議室 ※各回で異なります。
対 市内在住の女性 定 先着20人
講 各回で異なります 合 ABCDEGHI
申 11月28日(金) 17:00までにインターネットで
問 株式会社セキショウキャリア アプラス ☎029(860)5080
担 ダイバーシティ推進室



カップリングパーティ in TSUKUBA

結婚を希望する独身の方へ向けた会です。
日 11月16日(日) 13:00~16:00(受付12:30~13:00)
場 市役所本庁舎2階会議室201
対 45歳までの独身男女 定 男女各15人(抽選)
費 男性2,000円、女性1,000円
合 ACDEGIK
申 10月13日(月) 9:00~22日(水) 17:00までにインターネットで ※結果は11月6日(木)までにメールで通知
問 マリッジサポーターつくば支部 ☎090(2402)7001(担当:栗崎)
担 こども政策課



洞峰公園感謝祭

スポーツ・ワークショップなどの体験や観察会を行う感謝祭を開催します。
日 10月25日(土) 10:00~15:00
場 洞峰公園 合 ABDFGK
問 公園・施設課

若さをつくるキッチン「フレイル予防と血糖コントロール」

メニュー=具たくさんミートソーススパゲティ、キャロットラペ、梨のコンポート
持ち物=エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭タオル・筆記用具・飲み物
日 10月24日(金) 10:15~13:00(受付10:00~)
場 筑波交流センター 対 市内在住の65歳以上の方
講 市管理栄養士、市食生活改善推進員
定 先着24人 合 ABDK
申 10月1日(水) 8:45~17日(金) 16:30に電話またはインターネットで
問 健康増進課



筑波大学地域食育プロジェクト「がん予防のための料理教室」

メニュー=豚肉のおろしソース、ほうれん草とキムチのナムル、ブロッコリーとツナの温サラダ、麦ごはん、フルーツ
持ち物=白米(半合)、エプロン、三角巾、布巾、手拭きタオル、マスク、筆記用具、飲み物
日 ①10月17日(金)②11月5日(水) 10:15~13:00(受付10:00~)
場 ①桜保健センター②大穂交流センター
対 市内在住の方
講 市食生活改善推進員、筑波大学医学生
定 ①先着16人②先着16人
合 ①ADIK②ABDGK
申 ①10月1日(水)8:45~10日(金)16:30に電話で②10月1日(水)8:45~17日(金)16:30に電話で
問 健康増進課

講座

つくば美術館土曜講座「水木しげるの妖怪 百鬼夜行展」

「ゲゲの鬼太郎」をはじめ多くの妖怪作品を生み出した漫画家・水木しげる。講座では、妖怪たちがどのように描かれてきたかを紐解きます。
日 10月11日(土) 13:30~15:00
場 つくば美術館2階アルスホール[吾妻2-8]
講 木澤沙羅氏(天心記念五浦美術館学芸員)
定 80人(事前申込先着50人、当日受け付け先着30人)
合 ABCDEGIK
申 10月9日(木)までにインターネットで
問 つくば美術館 ☎029(856)3711
担 芸術文化推進課



「がしゃどくろ」©水木プロダクション

まなぼう!つくばの都市計画

市の都市計画の基礎を学び、都市計画に関連のある施設を見学します。
日 11月5日(水) 9:00~15:10
場 市役所本庁舎2階会議室202、桜学校給食センター、サステナスクエア(バス移動)
対 市内在住・在勤・在学(予定含む)の18歳以上の方
定 先着20人 費 300円(給食代)
合 ABDFGHI
申 10月1日(水)~21日(火)までに電話またはインターネットで
問 都市計画課



市民向け認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や認知症の方と接する際のポイントを学びます。
日 10月14日(火) 10:00~11:30
場 市役所本庁舎2階会議室201
対 市内在住・在勤・在学の方
講 キャラバンメイト 定 先着50人
合 ACDEGIK
申 10月10日(金) 16:30までに電話またはインターネットで
問 地域包括支援課



市民公開講座「東洋医学ホントのチカラ 鍼灸の現在地と可能性」

NHKコンテンツ制作局チーフ・ディレクター 山本高穂氏をお迎えし、特別講演を実施します。
日 10月5日(日) 14:30~16:00
場 つくば国際会議場[竹園2-20-3]
講 山本高穂氏(NHKコンテンツ制作局チーフディレクター)
合 ABCDEK
問 茨城県鍼灸師会 E ibashinkai@gmail.com
担 産業振興課

高齢者・障害者のためのパソコン・スマホ相談会

基本操作から便利な使い方まで、やさしく丁寧にお手伝いします。
日 ①毎月第1・3(水)②毎月第1・3(土) 10:00~12:00/13:00~15:00
場 ①荃崎交流センター研修室②大穂庁舎2階つくばボランティアセンター
講 つくばパソコンボランティアサークル
合 BCDEGIK
問 社会福祉協議会つくばボランティアセンター ☎029(879)5898
担 社会福祉課



第77回「楽楽大学」講演会「つくばを元気にする女性の力」

少子高齢化がますます進む現代社会におけるジェンダー平等について、講師の体験談を交えて講演します。
日 10月19日(日) 13:30~15:30
場 市役所コミュニティ棟会議室1・2・3
講 光畑由佳氏(モーハウス代表取締役)
定 先着100人 費 一家族200円(資料代)
合 ABDEGIK
申 「氏名・住所・年齢」をメールまたは電話で
問 NPO法人スマイル・ステーション ☎090(5502)6322(担当:藤原) E fsatoshi@mail1.accsnet.ne.jp
担 ダイバーシティ推進室



障害者のための生涯学習講座「卓球バレー体験講座」

障害者に生涯学習を楽しむ機会を提供する講座です。バレーボールのルールをもとに、卓球台を使って音の鳴る球をネットの下から返球する卓球バレーを行います。
日 11月29日(土) 10:00~12:00
場 東光台体育館
対 中学生以上で、参加者の過半数が市内在住・在勤・在学者で構成された6~8人のチーム
定 6組(抽選) 合 ABDIK
申 10月21日(火)までに「団体名、代表者の住所・氏名・メールアドレス・日中連絡がつく電話番号、参加者およびサポートする方の氏名」を郵送(必着)、メールまたは直接持参(様式不問)
問 生涯学習推進課 E edc076@city.tsukuba.lg.jp

ふれあいプラザ講座

①プール講座 体験 幼児水泳教室 金曜

水の安全指導から水慣れ、泳ぐための基礎水泳を指導します。

日 11月7・14・21・28日(金) 16:30~17:30

※申込み時に希望日を1日ご記入ください。

対 4歳~未就学児 講 千代田美代子氏

定 5人(抽選) 費 1,200円

②体験 いきいき さわやか健康体操

音楽に合わせて体に無理のない有酸素運動や筋肉作りのための運動、ストレッチなどを3つの手具を使い効果的に行います。

日 11月11・18日(火) 13:30~15:00

※申込み時に希望日を1日ご記入ください。

講 友岡和子氏

定 8人(抽選) 費 1,200円

③スマホを便利に使いこなす(スマホ・タブレット持ち込み)

旅行アプリやネットショッピングアプリの安全な設定と使い方を丁寧に解説します。スマホ(タブレット)の便利さを最大限に活用しましょう。

日 11月6・13・20・27日、12月4・11日(木)

10:00~12:00

対 文字入力ができる方 ※貸し出しはありません

講 花村直子氏(デジタルサポートオフィスインストラクター)

定 15人(抽選) 費 7,700円(教材費込み)

④短期集中 スマホ写真の修整とスライドショー(スマホ・タブレット持ち込み)

スマホ(タブレット)で撮った写真の加工、背景消しなどの修整とスライドショーに音楽を付けるハイライト動画の作成方法を解説します。

日 11月1・15・29日(土) 10:00~12:00

対 文字入力ができる方 ※貸し出しはありません

講 片岡秀典氏(デジタルサポートオフィス代表)

定 15人(抽選) 費 4,100円(教材費込み)

⑤国産の麻でお守り作り

貴重な国産の麻を使用し、部屋や物の浄化と清めのために、50cm程度の麻のお守りを作ります。



日 11月13日(木)

10:00~12:00

講 中澤暢晏杏氏(国産麻普及プロジェクト代表)

定 10人(抽選) 費 3,000円(教材費込み)

⑥アロマで化粧水作り

ローズの花びらを蒸留した上質なハーブウォーターを使用し化粧水を作ります。

日 11月9日(日) 10:30~12:00

講 小松崎広美氏(アロマセラピスト)

定 12人(抽選) 費 2,500円(教材費込み)

⑦ゆるゆる経絡ストレッチ~冬(更年期ケア)の養生~

更年期ケアに特化したセルフケア方法をお伝えします。特別な漢方アロマ精油を使用し、経絡の流れを整え免疫を高めるセルフケアを行います。※漢方アロマ精油の持ち帰りはありません。

日 11月11日(火) 13:00~14:30

講 野堀あや子氏(ヨガインストラクター)

定 8人(抽選) 費 2,000円(教材費込み)

⑧ミニクラメンの苔玉

厳選した植物を使い、初心者でも味わいのあるミニクラメンの苔玉を作ります。



日 11月19日(水)

10:30~12:00

対 小学生以上の方

講 宮内伶氏(日本農業園芸造園研究所代表)

定 8人(抽選) 費 3,400円(教材費込み)

⑨プリザで作るクリスマス

ボールリース

フレッシュモミとバラの実、クリスマスオーナメントを飾った丸く可愛い13cm程度のリースを作ります。



日 11月24日(月・祝)

10:30~12:00

講 河原由美氏(風花プリザーブドフラワー協会代表)

定 10人(抽選) 費 4,500円(教材費込み)

⑩風花プリフラあれんじ教室 X'mas

毎年人気の風花フラワー協会のX'masアレンジ。プリザーブドフラワーの基礎やアレンジのこつなど、初心者の方でも学べます。

日 11月28日(金) 10:00~12:00

講 中村道子氏(風花プリザーブドフラワー協会認定主任講師)

定 5人(抽選) 費 3,700円(教材費込み)

⑪バルーンアートで

クリスマスアレンジ

アルミバルーンを使用し、かわいいアレンジメントを作ります。クリスマスへのカウントダウン期間を彩ってみませんか。



日 11月30日(日) 10:30~12:00

講 大平元美氏(バルーンアーティスト)

定 10人(抽選) 費 2,200円(教材費込み)

⑫秋のおもてなし料理

秋の味覚を楽しみましょう。きのこごはん、秋鮭のつぶマスタードマヨネーズ焼き、さつまいものレモン煮、りんごとチキンとクルミのサラダ、デザートにはモンブランを作ります。

日 11月13日(木) 10:00~13:00

講 藤澤ちひろ氏

定 12人(抽選) 費 3,000円(材料費込み)

⑬簡単・容器一つでパン生地作り クルミのパン

面倒な作業なし。ボウル一つで生地作り。発酵は冷蔵庫にお任せ。全粒粉入りのパンにクルミとチーズを入れた惣菜パンを作ります。

日 11月19日(水) 10:30~12:30

講 染谷麻希子氏((株)ナチュエット エヌばん契約講師)

定 9人(抽選) 費 2,500円(材料費込み)

⑭手作りみそ 11/22

国産大豆を使用し、みそ(約8.5kg)を作ります。熟成は1年後です。



日 11月22日(土) 10:00~12:00

講 秋葉章太郎氏(秋葉味噌代表)

定 15人(抽選) 費 6,500円(材料費込み)

⑮世界の料理 ケニア編

ケニア出身の講師が、ケニア家庭料理3品を伝えます。

日 11月23日(日) 10:00~13:00

講 ウィルター・モマニー氏

定 12人(抽選) 費 2,700円(材料費込み)

⑯脳神経学バーオソル

アメリカ発の神経科学に基づくトレーニング。顔や手を動かした後、バーオソル(床を使用したバレエ)で体を整えます。

日 11月5・19日、12月3・17日(水)

13:00~14:30

講 野尻美妃氏(FNT認定トレーナー)

定 10人(抽選) 費 4,800円

⑰親子ペア講座 ソフト粘土で作るクリスマス飾り

ソフト粘土を使用し置き物のクリスマスツリー(18cm)、サンタ(13cm)を作ります。



日 11月16日(日)

10:30~12:00

対 5歳~小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人) ※大人1人での参加も可

講 柴田紀子氏(DECOKレイクラフトアカデミー講師)

定 6組12人(抽選) 費 2,200円/組(教材費込み)

⑱親子ペア講座 イタリア料理

イタリア人講師から学ぼう。トマトソースのスパゲッティ、鶏もも肉とジャガイモのオーブン焼き、チョコレートのパンナコッタを作ります。

日 11月16日(日) 10:00~13:00

対 小学生の親子(お子さん1人につき保護者1人)

講 アモロソ・フィリップ氏

定 6組12人(抽選) 費 3,500円/組(材料費込み)

⑲親子ペア講座 身近なお金の知識をゲームで学ぼう

生活に必要な金銭感覚やお金の使い方などワークショップ形式で学びます。

日 11月24日(月・祝) 10:30~12:00

対 小学4年生~6年生の親子(お子さん1人につき保護者1人)

講 中田真氏(ファイナンシャルプランナー)

定 5組10人(抽選) 費 1,500円/組

⑳親子ペア講座 プリザでクリスマス飾り

毛糸や木の実、プリザを使用し、クリスマスオーナメントを2個作ります。壁にかけたり、ツリーに飾ることもできます。

日 11月29日(土) 10:00~11:30

対 5歳以上の親子(お子さん1人につき保護者1人) ※大人1人での参加も可

講 和田紗智氏(curl flower shop代表)

定 6組12人(抽選) 費 2,300円/組(教材費込み)

お問い合わせ

合 ABCDFGHIK 場 ふれあいプラザ

申 10月15日(水)までに「講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別(任意)」をふれあいプラザに郵送(必着)、インターネット、FAXまたは直接

問 ふれあいプラザ〔〒300-1273 下岩崎2164-1〕

☎029(876)2311

F 029(876)2396

担 地域支援課



### 第3回社会力コーディネーター養成講座【ステージアップ版】

「人前で話すのが苦手」という方でも大丈夫。伝わる話し方や、講座を安心して進めるための工夫をやさしく実践で教えます。初めての講師デビューが楽しくなる“講師力”を育てる120分です。



▲鷺田美加氏



▲松崎茂樹氏

日 10月29日(水) 18:30~20:30

場 市役所本庁舎2階防災会議室 2・3

講 鷺田美加氏(RION代表取締役) 松崎茂樹氏(フュージョン社会力創造パートナーズ副理事長)

定 先着30人 合 C

申 10月22日(水)までにインターネットで

問 生涯学習推進課



### 働く婦人の家講座

#### パッチワーク講座～オレンジピールのバッグとポーチ～



全5回でオレンジの皮を配置したような模様(オレンジピールパターン)のバッグとポーチを作ります。

日 11月15・29日、12月13日(土)、

2026年1月17・31日(土) 9:30~11:30

講 藤田歌子氏 定 10人(抽選)

費 5,000円(材料費込み)

### さつま芋のケーキ

収穫体験付き料理講座です。掘りたてのさつま芋がたくさんのお菓子を作ります。



1人につきパウンド型1本をお持ち帰りです。

日 11月8日(土) 10:00~13:00

講 小林保子氏 定 8人(抽選)

費 2,000円(材料費込み)

場 働く婦人の家

対 市内在住・在勤の成人の方

合 A B D G K

申 10月20日(月)までに「希望の講座名、住所、参加者氏名、年齢、電話番号(必須)」を働く婦人の家宛てに郵送(往復はがき)、メールまたは官製はがき(裏白紙)を直接持参

問 働く婦人の家 [〒300-4353 沼田40-2]

☎ 029(866) 2127

E fjn010@city.tsukuba.lg.jp

### 市民研修センター講座

#### スマホ活用講座(初・中級コース)

スマホに少し慣れた方を対象に、Google フォトの活用、スマホ決済のPayPayの使い方を分かりやすく解説します。

日 11月14・21・28日、12月5・12・19日(金) 10:00~12:00 ※全6回

講 片岡秀典氏 定 10人(抽選) 費 3,500円

### 己書講座

己書が初めての方を対象に、自分の好きな言葉など、手書きで自分だけの書と一緒に書いてみませんか。



日 11月8・15日(土) 10:00~12:00 ※全2回

講 飯村勝子氏 定 10人(抽選)

費 2,300円(教材費込み)

### フラワーアレンジメント講座

クリスマスイメージしたフラワーアレンジメントを作ってみませんか。

日 12月6日(土) 10:00~11:30 ※全1回

講 福田恵美子氏 定 10人(抽選)

費 3,300円

### ヒンメリ「光のモビール」講座

北欧フィンランド生まれの伝統的なモビール「ヒンメリ」を制作します。空気の流れに揺れ、幸せを願う「ヒンメリ」を作ってみませんか。



日 11月8・15日(土)

10:00~12:00 ※全2回

講 齋藤桂子氏 定 6人(抽選) 費 2,000円

場 市民研修センター(北条1477-1)

対 市内在住・在勤・在学の方

合 A B D G

申 10月23日(木)までに「希望講座名、住所、氏名、年齢、日中連絡がつく電話番号」往復はがきを郵送(必着)、または官製はがきを直接研修センターまで持参

問 市民研修センター ☎ 029(867)1153 [〒300-4231 北条1477-1]

担 生涯学習推進課

## 科学技術

### サイエンスツアーバス スタッフガイド同行コース

市内の研究施設を巡る「つくばサイエンスツアーバス」に乗って、北回りの2施設をガイド付きで見学。大人も子供も科学を楽しめるツアーです。

日 10月11日(土)・18日(土)・19日(日)、

11月1日(土) いずれも9:00~12:45

場 地図と測量の科学館(北郷1) 筑波実験植物園(天久保4-1-1)

定 先着30人程度

費 バス乗車券大人750円、子供380円、幼児無料(保護者同伴) ※筑波実験植物園は別途入園料が必要

合 A B C D E G

申 前日の15:00までにつくばサイエンスツアーオフィスホームページから

問 観光推進課



### ジオキッズゼミナール 「化石レプリカを作ろう!!」

化石の型取り標本(レプリカ)を作ってみませんか。自分だけの化石マグネットや化石ストラップを作りましょう。当日は本物の化石もお見せします。



日 10月18日(土) 11:00~12:15、13:00~14:15

場 つくばジオミュージアム発見発信ラボ

対 小学生

講 上松佐知子氏(筑波大学准教授)

定 30人/回(抽選) 合 B D G I

申 10月10日(金)までに「氏名・学校名・学年・電話番号・希望時間帯」をメールで

問 筑波大学地球学類(担当:丸岡照幸)

E geokids.tsukuba@gmail.com

担 ジオパーク室

### 教科書神話の賞味期限・ゲノムとは何か? 第9回サイエンス・シニアサロン

9年前のつくばスタイル交流会では「教科書が正解という神話の賞味期限は大学入試まで」という話をしました。前回の「生物とは何か?」に続き、今回はゲノムの定義を見直すことによる新たな生命観を紹介します。

日 10月16日(木) 14:00~15:30

場 つくば国際会議場(竹園2-20-3)

講 林純一氏(筑波大学名誉教授、SAT総務委員)

定 先着50人 合 A B C D E G K

申 10月13日(月・祝)までにインターネットで

問 科学技術戦略課



### つくばチャレンジ×つくばSTEAMコンパス 探究隊員募集

移動ロボットの自律走行技術チャレンジ「つくばチャレンジ2025」の探究隊隊員を募集します。今年はSTEAM教育の視点から子どもたちのワクワク(探究)の出会いのきっかけ作りを目指します。詳細は市ホームページをご覧ください。

日 10月18日、11月8・29日(土) 13:30~15:30

場 つくば市役所~研究学園駅前公園

対 市内在住・在学の小学3・4年生

定 先着6人/日 合 A

申 各回12日前からインターネットで

問 科学技術戦略課



### おとなのためのサイエンス講座

大人を対象に開講します。講座のテーマは①「常陸野ジオウォーク第3弾」(全4回)②「薬と病気と健康と」(全4回)③「ダイヤモンドの多様な世界」(同日全2回)です。

日 ①10月4・11・25日(土)、11月23日(日)

※予備日11月30日(日)

②11月8・15・22・29日(土)③11月9日(日)

場 つくばエキスポセンター(吾妻2-9)ほか

対 科学技術に関心のある大人 ※①は6~8キロメートル徒歩可能な方

講 ①久田健一郎氏(元筑波大学)②三輪佳宏氏・坂本光央氏・中村和昭氏(理化学研究所)

③神田久生氏(つくばエキスポセンター)

定 先着各12人 費 各1,000円/回(入館料別途)

合 A B C E G I K

申 ①受け付け中②10月8日(水)から

③10月9日(木) 12:00から

インターネットで

問 つくばエキスポセンター運営部普及担当 ☎ 029(858)1100

担 科学技術戦略課



### 国立環境研究所 一般公開2025

今年も研究施設を大公開します。研究者との対話や、実験・観察などの体験、クイズや展示も盛りだくさんで、年齢問わず”環境研究のおもしろさ”に出会える一日です。詳細は特設ホームページをご覧ください。

日 10月25日(土) 10:00~15:00

場 国立環境研究所(小野川16-2)

合 A C D E I ※身障者等用駐車場を利用する場合は事前に相談ください

問 国立環境研究所企画部広報室

E openhouse@nies.go.jp

担 科学技術戦略課



# コリドイオ

## やさしいほんごで防災 その準備で大丈夫?その命助けられる?

火事や地震のときどんな準備をしたらいいか、何に気を付けたらいいか、やさしいほんごで楽しく学びましょう。

日 11月15日(土) 13:00~16:00 最終受付15:00

場 コリドイオ内

対 主に日本語を母語としない方(日本人も可)

講 水谷浩子氏(防災士)

定 先着150人

合 B C D E G I K 他(ヒアリンググループ)

申 10月1日(水)~11月14日(金) 12:00にインターネットで



## 第98回 世界お茶のみ話 ニカラグア編

毎月ゲストを招き、ご自身の経験や、国の歴史や文化・習慣などについてお話いただく国際理解講座です。

日 10月18日(土) 10:00~11:30

場 コリドイオ3階多文化共生ルーム

講 テジェス・ナバロ・セシリア・ガブリエラ氏

定 先着30人程度  
合 B C D E G I 他(ヒアリンググループ)  
申 10月3日(金)~17日(金)にメールまたは電話で



問 国際交流協会 ☎029(869)7675

E event@inter.or.jp

担 国際都市推進課

## 市民活動に関するサポート

市民活動で抱えるさまざまな問題・課題に応じて情報提供、マッチング、相談対応を行います。活動資金、場の確保、組織の運営など、事前に相談内容をお知らせください。

日 10月16日(木)(次回:11月20日(木))

※原則毎月第3(木)に開催

場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室

対 現在市民活動を行っている方(団体)や、これから行いたいと考えている方

定 先着3人 合 B C D E F G I K

申 電話で ※平日9:00~17:00

問 つくば市民センター

## Adobe Expressでサクッと作ろう! PR動画作成講座

無料のデザインツールAdobe Expressを使って、目を引くイベント告知動画を作ってみませんか。スマホ動画の切り貼り編集から、文字や静止画に動きを加える演出などの要点を学べる初心者向け講座です。

日 11月15日(土) 14:00~16:00

場 コリドイオ1階社会貢献活動支援室

対 市内在住・在勤・在学の方でインターネットに接続できるノートパソコンをお持ちの方(可能であれば、家でAdobe Expressへログインできるか試してからご参加ください)

講 麻生江見氏  
(Adobe Community Expert)

定 先着8人

合 B C D E G I K

申 10月3日(金) 12:00よりインターネットで

問 つくば市民センター



# フォトニュース



1 7月10日、ひたちなか市で開催された「第59回交通安全子ども自転車茨城県大会」(茨城県交通安全協会・茨城県警主催)に、春日学園義務教育学校がつくば市代表として出場し、日頃の練習の成果を発揮して団体の部で準優勝しました。



2 7月29日、日本ロード・メンテナンス株式会社からの企業版ふるさと納税の寄付贈呈式を行いました。これまで3年続けて寄付をいただいています。今回の寄付金500万円は、高校生奨学金支給事業に活用させていただきます。



3 8月7日、つくば市と一般社団法人日本承継寄付協会の「遺贈に関する連携協定」を締結しました。同協会と遺贈に関する分野で継続的な協力関係を築き、社会課題の解決に向けた連携事業を実施するなど、遺贈寄付を通じた地域活性化および市民サービス向上に取り組みます。



4 8月8日・9日に長崎県で開催された「令和7年度青少年ピースフォーラム」に大穂中学校・豊里中学校・谷田部中学校の生徒6人が平和大使として参加しました。平和祈念式典へ参加した様子や、グループワークなどで学習した内容は、11月1日・2日開催の市民文化祭にて展示される予定です。



5 8月28日、国際交流協会主催の日韓青少年交流に参加した中学生16人のうち8人が市長に活動報告を行いました。8月21日~24日に韓国大田広域市を訪問した生徒たちは、現地で体験したことや交流の感想、来年度に大田広域市の生徒を迎えるに当たっての意気込みを語りました。



6 (一財)自治総合センターでは宝くじの社会貢献広報事業として宝くじの受託事業収入を財源とするコミュニティ助成事業を実施しており、上ノ室北部区会が助成を受けて夏祭りなどで使用するステージを購入しました。今後のコミュニティ活動のさらなる充実が期待されます。

# 自動車図書館をご利用ください

中央図書館

皆さんの地域を自動車図書館が巡回しています(雨天・荒天時、熱中症警戒アラート発表時は運休)。つくば市立図書館の利用カードをお持ちの方は本を借りることができ、自動車図書館に載っていない図書の予約やリクエストもできます。



※一般不可…当該施設利用者のみ利用可能

## 2025年度後期 自動車図書館日程表(2025年10月~2026年3月)

曜日	10月	11月	12月	1月	2月	3月	ステーション1	ステーション2	ステーション3
火	7日 21日	18日	2日 16日	6日 20日	3日	10日 24日	荃崎第二小学校 12:45~13:30 栗原小学校 13:00~13:40 上郷郵便局職員駐車場 13:00~13:40	荃崎第一小学校 13:50~14:30 大曾根小学校 14:00~14:40 新つくばホーム 14:10~14:40	
	28日	11日	9日 23日	27日	17日	3日 17日 31日	九重小学校 10:00~10:40 前野小学校 12:50~13:30 ケアハウスくきの里 ※一般不可 13:00~13:40	研究学園小学校・中学校 13:00~14:00 沼崎小学校 14:00~14:40 老人ホームいちようの木 14:00~14:40	ビレッジハウス東光台 14:30~15:00 自由ヶ丘団地 15:00~15:30
	8日 22日	5日 19日	3日 17日	7日 21日	4日 25日	11日 25日	学園の森義務教育学校 10:10~10:50 栄小学校 13:00~13:40 陽の見公園 13:00~13:40	みどりの南小学校・中学校 13:00~13:40 沼田保育所 14:30~15:10 介護老人保健施設なでしこ 14:10~14:40	みどりのプール 14:00~14:30
	1日 15日 29日	12日 26日	10日 24日	14日 28日	18日	4日 18日	吉沼小学校 12:25~12:55 要小学校 10:00~10:30 アイリスコート※一般不可 13:00~13:30	豊里の杜(さくら公園集会所) 13:50~14:30 上郷小学校 13:00~13:40 トランス田村 13:50~14:20	作岡保育所 15:00~15:30 ソシエルみどりの集会所 14:50~15:20
	9日 23日	6日 20日	4日 18日	8日 22日	5日 26日	12日 26日	みどりの学園義務教育学校 13:00~13:50 真瀬小学校 12:50~13:30 なかよしの家 13:00~13:30	東小学校 14:30~15:00 谷田部南小学校 14:00~14:40 筑波園※一般不可 14:00~14:30	上横場保育所※一般不可 15:10~15:40 つくばメディアレジデンス 15:00~15:40
	2日 16日 30日	13日 27日	11日 25日	15日 29日	19日	5日 19日	今鹿島小学校 12:50~13:30 荃崎第三小学校 ※一般不可 10:00~10:30 流星台ケアセンターそよ風 13:00~13:40	手代木南小学校※一般不可 14:10~14:40 島名小学校 13:00~13:40 つくばの杜 14:00~14:30	つくば保健所 14:10~14:40
金	10日 24日	7日 21日	5日 19日	9日 23日	6日 27日	13日 27日	小野川小学校 10:00~10:30 柳橋小学校※一般不可 13:00~13:30 つくばウェルネスパーク 13:00~13:30	秀峰筑波義務教育学校 13:20~14:20 つくば市役所 14:00~14:30 らいふつくば花畑 13:50~14:30	小田保育所 15:00~15:40 かつらぎ交流館 14:50~15:30 広岡交流センター 15:00~15:30
	3日 17日 31日	14日 28日	12日 26日	16日 30日	20日	6日	桜南小学校 12:50~13:30 香取台小学校 13:00~14:00 特別養護老人ホームはなみずき 13:00~13:40	子育て総合支援センター前 14:00~14:30 桜南児童館 14:40~15:40 JICA 筑波センター 14:00~14:40	
	4日 18日	1日 15日 29日	13日	10日 24日	7日 21日	7日 21日	つくば市役所 14:00~15:00		

### 10月の休日緊急診療医院

診療時間 9:00~16:00

診療を希望する場合は、必ず医療機関に電話連絡の上、受診してください。\*医療機関によって選定療養費がかかる場合があります。



つくば休日当番 検索

5日(日) 宮川内科・胃腸科医院[二の宮2-2-26]/内・胃・循・呼・小/☎029(855)8777  
筑波記念病院[要1187-299]/内・外・脳外・整外・救/☎029(864)1212

12日(日) 筑波学園病院[上横場2573-1]/内・外・小・整外/☎0570(03)1355  
北條医院[花畑3-28-8]/内・消・小/☎029(864)0006

13日(月・祝) つくば双愛病院[高崎1008]/内/☎029(873)2511  
いちほら病院[大曾根3681]/内・整外/☎0570(01)3303

19日(日) おいかわ腎泌尿器クリニック[面野井1004-5]/内・外・泌/☎029(886)3741  
広瀬医院[北条85]/整外・リハ・内・外・耳鼻・皮/☎029(867)0127

26日(日) 岡野整形外科内科クリニック[西大橋192]/整外/☎029(856)2300  
筑波中央病院[北条5118]/内/☎029(867)1211

11月2日(日) 庄司クリニック[中野158-1]/婦・小/☎029(836)0405  
つくばセンタークリニック[竹園1-6-1つくば三井ビル4階]/内・消・小/☎029(851)9001

11月3日(月・祝) 川井クリニック[東平塚715-1]/内/☎029(854)1881  
並木内科クリニック[並木4-4-2-203]/内/☎029(869)6969

### 10月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	開館時間
			1	2	3	4	中央図書館 9:30~19:00
5	6	7	8	9	10	11	4交流センター図書館 9:30~19:00(火~金)
12	13	14	15	16	17	18	9:30~17:00(土・日・祝)
19	20	21	22	23	24	25	研究学園小学校図書館 みどりの南小学校図書館 中央図書館開館日の土・日・祝 9:30~17:00
26	27	28	29	30	31		

● 休館日 ★ 開館17:00まで

※10月5日(日)、11日(土)、12日(日)は荃崎交流センター図書室は停電のため休室します。

※最新情報は市ホームページをご覧ください。



### 休日夜間小児デジタル急患センター

遠隔医療アプリLEBERで、医療相談とオンライン診療が受けられます。



対 0歳~中学3年生

※アプリ登録必須、詳細は市ホームページをご覧ください。



### 救急車を呼ぶのを迷ったら救急電話相談へ

救急車の適正利用にご協力をお願いします。

24時間365日  
受け付け

おとな #7119  
子ども #8000

携帯電話に登録

または☎050(5445)2856(おとな・子ども共通)



### つくば市医師会からのお願い

発熱などの症状で医療機関を受診するときは…  
▶必ず事前に医療機関に電話相談をしてから来院してください  
▶来院時間は厳守してください ▶マスクの着用をお願いします

山麓の歴史と文化を楽しむ秋のイベント

# 筑波山麓秋祭り

Autumn Festival at the Foot of Mt.Tsukuba

2025

筑波山の麓の5地区には、参詣道「つくば道」、小田城跡、平沢官衙遺跡など近代・近世・中世・古代につながる町並み・史跡がたくさんあります。5地区の秋のイベントを巡って歴史と文化を味わいながら、ゆっくりのんびり食事や買い物など山麓の秋を楽しみませんか。

**開催日** 10月25日(土)・26日(日)、11月1日(土)・2日(日)・3日(月・祝)

**会場** 筑波、田井(神郡・臼井)、北条、平沢、小田の5地区

**交通** 各地区の公共駐車場のほか、TXつくば駅からつくバス・関東鉄道バスが利用できます。

☎ 筑波山観光案内所 ☎029(866)1616 担 観光推進課

**田井地区**



神郡地区 田井の里の秋祭り  
 11月3日(月・祝) 10:00~15:00

**筑波地区**



大越邸で福来みかんジャム作り体験と古民家回遊ツアー  
 10月26日(日)、11月1日(土)・3日(月・祝) 10:00~、13:00~



**小田地区**



小田城跡でジャズとヨガフェスティバル  
 11月2日(日)▷ジャズ=11:00~16:00  
 ▷ヨガ=9:30~16:00

**新企画**

**手ぬぐいスタンプめぐり**  
 会場内で販売しているオリジナル手ぬぐいに、名所スタンプを押して巡ろう！無料配布のリーフレット台紙でも参加できます。

11/2・3  
 自然生クラブ  
 秋の芸術祭  
 2025

10/25・26  
 3酒造巡り  
 酒遊バス

11/1  
 筑波山神社  
 御座替祭

期間中全日  
 古民家空間  
 つくば椿庵

Instagram フォトコンテスト  
 「みどころ」と「あじわい」の2つのテーマで募集します。テーマごとの受賞者には、「選べる山麓名産品」をプレゼントします。

11/1  
 歩いて巡る  
 平沢の遺跡と文化財

10/25~11/3  
 グリーンスロー  
 モビリティで  
 小田歴史探訪

11/1・2  
 国登録有形  
 文化財・川田家  
 住宅公開



**イベント内容はこちらから**

イベント内容は開催日によって異なります。詳細は「筑波山麓秋祭り2025」公式ホームページをご覧ください。また、イベントPR動画や名所の360度パノラマ写真なども、ご覧いただけます。



**北条地区**



北条商店街「秋の北条市とまちなか運動会」  
 11月1日(土) 10:00~15:00

**平沢地区**



平沢官衙遺跡でミニコンサート  
 10月25日(土) 13:00~15:30

## 2025年度第1弾 インターネット投票 みんなで創る森プロジェクト

~あなたの投票で森が変わる~

市は「つくばスーパーサイエンスシティ構想」のもと、公職選挙でのインターネット投票導入を目指しています。今回のインターネット投票では「この森をつくってみたい!」と思うものを選んでいただき、最も多くの票を集めたテーマで実際にモデル森林を作る予定です。自分の選んだテーマが形になり、未来の森づくりに参加できる特別な体験があなたを待っています。

☎ 鳥獣対策・森林保全室

**8つのテーマ**



投票に参加した方は、2026年度に実施するモデル森林づくりのプロジェクトにも参加いただけます!

**投票期間**  
 10月13日(月・祝)まで

投票対象者、投票方法や各テーマの詳細などは投票ポータルサイトをご覧ください。



つくば市の人口  
 ※ ( ) 内は前年同月比

人口 262,363人 (+3,304) [男 131,521人 女 130,842人] 世帯数 125,977 (+2,777) ※2025年9月1日現在